SHARP

クックブック 料理編

ウォーターオーブン 家庭用

形名 AX-MX3
エーエックス エムエックス

HEALSIO
ヘルシオ

COOK BOOK



シャープ株式会社
本社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

AX-MX3シリーズ
Printed in Thailand TCADCB098WRRZ 12ET TH ①

料理編もくじ

まず、4ページの「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。
★印メニューは、ヘルシオの基本メニューとして操作方法などをくわしくご紹介しています。

カンタン蒸し・焼き

●【自動メニュー】18メニュー　【掲載】18メニュー

焼き物・フライ

●【自動メニュー】20メニュー　【掲載】35メニュー

ゆで・蒸し物・煮物・ごはん

●【自動メニュー】9メニュー　【掲載】20メニュー

セットメニュー

●【自動メニュー】31メニュー　【掲載】33メニュー

美容サポートメニュー

【掲載】18メニュー

お菓子・パン

●【自動メニュー】9メニュー　【掲載】19メニュー

加熱早見表

◆カタログなどに記載の自動メニュー数94メニューとは、自動加熱（解凍、サックリあたため、しっとりあたため、スポットスチーム、牛乳、酒、蒸し野菜の計7メニュー）ともくじのメニュー名に●印が付いている87メニューとを合わせた数です。

◆料理編掲載メニュー数143メニューとは、手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー（※印）は含んでいない数字です。

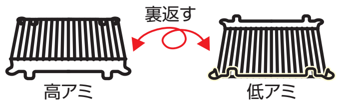
料理編の料理をお作りになる前に

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載している以外の付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

調理網はメニューに合わせて、表･裏を変えて使い分けます。



材　料

分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

計量

1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1=5mLを使用しています。
※1mL=1ccです。

作り方文章中のことば

手動でするときは
手動加熱でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と**手動でするときは**の内容が異なることがあります。

手動加熱
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

焼き上げ　低アミ　角皿･下段　目安時間　約25分



カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料（4人分）　258kcal☆　塩分1.4g

鶏もも肉	2枚（500g）
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1

＊ 2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∨（弱）を押します。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 角皿に**低アミ**をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5 4を**下段**に入れる。
9 鶏の照り焼き → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約25分（2人分は約23分）

水タンクの水位

水を使うメニューです。
水を使うメニューの必要水位目安です。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合 9 鶏の照り焼き）の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。
※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

お料理写真について

- 盛りつけ例です。
- 食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

カロリーダウン　メニュー
減　塩　メニュー
ビタミン保存　メニュー
を表しています。

カロリー･塩分

健康管理に役立ててください。
- 一般調理器の1人分のカロリーの目安です。※1
- 「塩分」は食塩相当量のことです。※2

自動でできる分量の範囲

＊印の分量が自動でできます。
この場合は、全材料を半量にします。
- メニューにより、∨（弱）、∧（強）を押すものがあります。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、市販のミトンなどを使ってください。

※1　• 文部科学省の「日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学（協力:吉田幸恵教授･矢澤彩香准教授）にて監修しています。
• ☆印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。

※2　お菓子･パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。

カンタン蒸し

おなじみの食材をアミの上に並べて、カンタン蒸しキーを押すだけで、
お手軽にさまざまな蒸し料理ができあがります。

加熱のしかた

1 水タンクに水を入れる。**水位を2の線に合わせる**

2 角皿に**高アミ**をのせて食材を並べ、**上段**に入れる。

• カンタン蒸し・焼き **1回押す** （表示部に「カンタン蒸し」が点灯）→ **スタート**



※食材と分量·組み合わせは、下記「食材例と基準の分量」と「調理例」を参考にしてください。
※組み合わせた時の分量は、**高アミ**に重ならずに並ぶ程度にしてください。

●加熱時間の目安

∨ 弱め	仕上がりキーを押さない	∧ 強め
約10分	約14分	約20分

手動でするときは:26蒸し物〔強〕で上記の時間を目安に加熱してください。

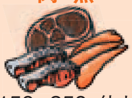
使いこなしのポイント

●食品が重なっていると加熱されにくくなります。また、食材の種類、形状などによって仕上がりが変わってきます。様子を見ながら加熱し、加熱が足りないときは、**延長**で加熱を足すなどしてください。

●細かく切った場合は、市販の金属製のザルやバットを使うと便利です。

食材例と基準の分量

肉・魚



150~250g位まで（ひとかたまりは150g以下）

鶏もも肉·鶏むね肉	1枚（250g）:半分に切る
ささ身	4本（1本50g）
豚肉	200g
切り身魚	2切れ（1切れ100g）
えび	160~200g

その他



中華まん（常温·冷蔵）	2個（1個120gまで）
シュウマイ（冷蔵·冷凍）	5~12個（160g）
卵（冷蔵）	2~4個

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

野菜・きのこ



200~250g位まで

じゃがいも·さつまいも	5mm厚さに切る
にんじん·かぼちゃ·れんこん	5mm厚さに切る
なす	1cm厚さに切る
キャベツ	ざく切り／3cm厚さのくし切り
しめじ·ブロッコリー·カリフラワー	小房に分ける
オクラ·もやし·青菜	そのまま
チンゲン菜	半分に切る
アスパラガス·生しいたけ	そのまま／半分に切る
パプリカ	2~3cm幅の縦切り

調理例





シュウマイ·青菜のあえ物





蒸し鶏のサラダ





中華まん·もやしサラダ





えびとブロッコリーのタルタルソースがけ

お好みの調味料で下味をつけてから加熱するか、加熱後、たれやソース、ドレッシングなどをかけます。

「カンタン蒸し」でこんなメニューもできます



目安時間 約14分

チャプチェ

材料（2人分）　312kcal　塩分2.7g　mL=cc

1 牛薄切り肉、にんじん、生しいたけ各50gは細切り、小松菜80gは4～5㎝長さに、にんにくひとかけはみじん切りにする。
2 ボールに1の肉、しょうゆ、砂糖、ごま各大さじ2、水100mL、おろししょうが少々を加えて混ぜる。
3 金属製バットに緑豆春雨40gをもどさずそのまま入れ、2をかけて春雨が汁から出ないよう肉でおさえ、その上に残りの1をのせる。



4 3を**高アミ**にのせ、加熱する。
5 加熱後、ごま油大さじ1を加えて混ぜる。



目安時間 約14分

温奴のきのこあん

材料（2人分）　132kcal　塩分1.3g

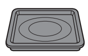
1 豆腐1丁は8等分に切り、金属製のザルに並べ、**高アミ**にのせる。
2 金属製バットに好みのきのこ（えのき、しめじなどを適当な大きさに切る）100g、しょうゆ、みりん各大さじ1、片栗粉小さじ2、水大さじ3を入れて混ぜ、1の横にのせる。



3 加熱する。
4 加熱後、器に盛り、青ねぎなどを散らす。

器のまま食卓に出せるカンタンメニューです。（高アミは使わず角皿に直接のせます。）

蒸し　上段



角皿

目安時間 約14分



鶏と白菜の蒸し物

材料（2人分）　239kcal　塩分0.7g

1 鶏もも肉200gはひと口大に切り、塩、こしょう各少々をする。しょうが10gはせん切りにする。
2 白菜150gはざく切り、にんじん20gはせん切りにし、平らな耐熱容器に広げる。
3 ボールに1、鶏ガラスープの素（顆粒）小さじ2/3、片栗粉、酒各大さじ1、塩、こしょう各少々を入れて混ぜ、2の上にかける。



4 **角皿**に3をのせて**上段**に入れ、加熱する。
5 加熱後、お好みで貝割れ菜適量を散らす。

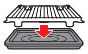


もやしチーズ

材料（2人分）　193kcal　塩分1.0g

1 平らな耐熱容器に、もやし1袋を広げ、塩、こしょう各少々をする。
2 1の上にベーコン40gを細切りにしたもの、ピザ用チーズ40gを散らし、ブラックペッパー適量をふる。
3 **角皿**に2をのせて**上段**に入れ、加熱する。



蒸し
高アミ

角皿・上段

＊ 6 ページ「チャプチェ」「温奴のきのこあん」、7 ページのメニューは共通です。

操作方法

1 水タンクに水を入れる。**水位を2の線に合わせる**
2 角皿に**高アミ**をのせて食材を並べ、**上段**に入れる。

・カンタン蒸し・焼き **1回押す**（表示部に「カンタン蒸し」が点灯）→ **スタート**

※メニューによって仕上がりキーを押すものもあります。

加熱スタート後、仕上がりキーの ∧（強）を押します　目安時間 約20分



野菜の肉みそがけ

材料（2人分）　160kcal　塩分1.3g

1 大根、にんじん各100gは4～5cm長さの拍子木切りにして**高アミ**に並べる。
2 金属製バットに合びき肉100g、みそ小さじ2、しょうゆ、砂糖、片栗粉各小さじ1を入れて混ぜ、1の横にのせる。
3 加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∧（強）を押す。





野菜と肉の蒸し物

材料（2人分）　268kcal　塩分1.4g

1 かぼちゃ200gは7～8mm厚さのひと口大に切り、**高アミ**に並べる。
2 豚バラ薄切り肉100gは2cm幅に、青ねぎ2本は小口切りにして金属製バットに入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて混ぜ広げ、1の横にのせる。
3 加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∧（強）を押す。



加熱スタート後、仕上がりキーの ∨（弱）を押します　目安時間 約10分



巣ごもり卵

材料（2人分）　約86kcal　塩分0.5g

1 キャベツ30gをせん切りにし、アルミケース（9号）2枚に等分に入れ、真ん中を少しくぼませて塩、こしょうを各少々し、**高アミ**にのせる。卵2個をそれぞれ割り入れる。
2 加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∨（弱）を押す。



ほうれん草とささ身のわさびあえ

材料（2人分）　52kcal　塩分0.8g

1 ささ身1本（60g）は筋を取り、縦半分に切る。アルミホイルで容器を作って**高アミ**にのせる。ささ身を入れて酒大さじ1/2、塩少々をふる。
2 ほうれん草1/2束（100g）は洗って1の横にのせる。
3 加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∨（弱）を押す。
4 加熱後、ほうれん草は水にとって色止めし、水気を絞って4～5cm長さに切る。ささ身は細かくほぐす。
5 しょうゆ小さじ1、だし汁（または水）大さじ1/2、塩、練りわさび、ごま各少々で4をあえる。



カンタン焼き

おなじみの食材をアミの上に並べて、カンタン焼きキーを押すだけで、
お手軽にさまざまな焼き料理ができあがります。

加熱のしかた

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 角皿に低アミをのせて食材を並べ、下段に入れる。

• カンタン蒸し・焼き **2回押す**（表示部に「カンタン焼き」が点灯）→ スタート

※食材と分量・組み合わせは、下記「食材例と基準の分量」と「調理例」を参考にしてください。
※組み合わせた時の分量は、**低アミ**に重ならずに並ぶ程度にしてください。

●加熱時間の目安

∨ 弱め	仕上がりキーを押さない	∧ 強め
約19分	約25分	約28分

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で上記の時間を目安に加熱してください。

焼き上げ


使いこなしのポイント

●食材の種類、形状などによって仕上がりが変わってきます。様子を見ながら加熱し、焦げてきたら途中で取り出したり、加熱が足りないときは延長で加熱を足すなどしてください。

●1個当たりのサイズが小さいまたは薄いと加熱されやすく、大きいまたは厚いと加熱されにくくなります。また、食品の量が少ないと加熱されやすく、多いと加熱されにくくなります。

●下味をつける場合、しょうゆやみりんなどの調味料は塩に比べて焦げやすくなります。

食材例と基準の分量



肉・魚（150～250g位まで（1個がひと口大位の大きさの場合は300gまで））	
鶏もも肉・鶏むね肉	1枚（250g）
ささ身	4本（1本50g）
豚肉（とんかつ用）	2枚（1枚130g）
薄切り肉	200g（肉巻きや重ね焼きなど）
切り身魚	2切れ（1切れ80～100g）
たれやハーブなどに漬けこんで売られている鶏肉	300g（ひと口大に切ったもの）
チキンナゲット	6～10個
その他	
厚揚げ、さつま揚げ	200～300g



野菜・きのこ（200～250g位まで）	
じゃがいも・さつまいも	1㎝厚さに切る
かぼちゃ・にんじん・れんこん	1㎝厚さに切る
なす	2㎝輪切り／半分に切り4等分 のくし切り
ゆでとうもろこし	3㎝輪切り
パプリカ	2～3㎝幅の縦切り
エリンギ	1㎝厚さに切る
しめじ	小房に分ける
オクラ・ししとう・生しいたけ・アスパラガス	そのまま／半分に切る

※きのこ類、オクラ、ししとう、アスパラガスは、焦げやすいため、アルミホイルに包んで加熱します。

調理例





グリルチキンの焼き野菜添え





たれ焼きチキン&チキンナゲット





厚揚げのおろしポン酢がけ



分量が少ない場合は**仕上がりキーの∨（弱）を押します**



塩ざけ

お好みの調味料で下味をつけてから加熱するか、加熱後、たれやソース、ドレッシングなどをかけます。

「カンタン焼き」キーでこんなメニューもできます

焼き上げ


目安時間 約19分

操作方法

1 水タンクに水を入れる。 水位1以上

2 角皿に**低アミ**をのせて食材を並べ、**下段**に入れる。

●カンタン蒸し・焼き 2回押す（表示部に「カンタン焼き」が点灯）→ スタート → ∨仕上がり∧ ∨（弱） ※30秒以内に押す

*9～10ページのメニューを2種類組み合わせて同時に加熱したり、1種類のメニューを倍量の4人分にして加熱することもできます。その時は、スタート後、仕上がりキーは、押しません。



えび春巻き

材料（2人分）　185kcal　塩分0.5g

1 青じそ8枚は洗って、水気をふく。

2 えび8尾は尾を残して殻をむき、背ワタを取る。曲がらないように腹側に少し切れ目を入れてしっかりのばし、水気をよくふき取る。

3 春巻きの皮2枚をそれぞれ4つに切り、青じそ、えびをのせて上にマヨネーズ適量を絞り出し、しっかりと巻く。



4 巻き終わりを下にして**低アミ**に並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。



鶏のふりかけ焼き

材料（2人分）　268kcal　塩分0.6g

1 鶏もも肉1枚（250g）は8等分し、ふりかけ20gを全体にまぶす。

2 1の皮を上にして**低アミ**に並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。





豚肉のれんこんゆずこしょう巻き

材料（2人分）　258kcal　塩分0.1g

1 れんこん100gは6個の半月切りにし、酢水につけてアク抜きした後、水気をふいて塩少々をふる。

2 豚バラ薄切り肉120gを6等分して広げ、ゆずこしょう適量をぬって、1を巻く。両面に塩少々をふる。

3 巻き終わりを下にして**低アミ**に並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。



厚揚げのみそ焼き

材料（2人分）　210kcal　塩分1.1g

1 厚揚げ2個（160g）は横半分に切り、塩、こしょう各少々をふる。

2 青ねぎ2本を小口切りにし、みそ大さじ1、みりん大さじ1/2と混ぜ合わせ、1の切った面にぬる。

3 2を**低アミ**の中央寄りに並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。

※厚揚げをそのまま焼いて、大根おろしとポン酢を添えてもよいでしょう。

「カンタン焼き」キーでこんなメニューもできます

焼き上げ：低アミ

角皿・下段

目安時間：約19分

操作方法
1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 角皿に**低アミ**をのせて食材を並べ、**下段**に入れる。

●カンタン蒸し・焼き 2回押す（表示部に「カンタン焼き」が点灯）→ スタート → ∨仕上がり∧ ∨(弱) ※30秒以内に押す

＊9～10ページのメニューを2種類組み合わせて同時に加熱したり、1種類のメニューを倍量の4人分にして加熱することもできます。その時は、スタート後、仕上がりキーは、押しません。



鶏のケチャップ炒め

材料（2人分）　186kcal　塩分1.6g

1 鶏むね肉150gはひと口大に切り、玉ねぎ50gは薄切りにし、薄力粉小さじ1、塩、こしょう各少々とともにビニール袋に入れてよく振り、粉をまぶす。ケチャップ大さじ2、ウスターソース大さじ1を加えて下味をつける。

2 アルミホイルで型を作り、**低アミ**にのせて1を入れる。

3 加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。





肉巻きポテト

材料（2人分）　335kcal　塩分1.1g

1 ボールに豚バラ薄切り肉100g、ケチャップ、とんかつソース各小さじ4を入れて混ぜ、下味をつける。

2 1を6等分して広げ、冷凍フライドポテトを2本ずつ巻く。

3 巻き終わりを下にして**低アミ**に並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。



フレンチトースト

材料（2人分）　172kcal　塩分0.5g　mL=cc

1 卵1個、牛乳50mL、砂糖大さじ2を混ぜ合わせて卵液を作る。

2 食パン（6枚切り）1枚を16等分に切って1に入れ、上下を返しながら2～3分、パンに卵液をしみこませる。

3 **低アミ**にクッキングシートを敷いて2を並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。





牛むすび

材料（2人分）　305kcal　塩分2.7g

1 ビニール袋に、しょうゆ大さじ2、砂糖、みりん各大さじ1、牛薄切り肉150gを入れて混ぜ、下味をつける。

2 ごはん300gにごま小さじ1を加えて混ぜ、6個の俵型おにぎりを作る。

3 1で2を巻く。たれの残りはとっておく。

4 3を巻き終わりを下にして**低アミ**に並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。

5 漬けこんだたれを煮つめて、牛むすびにかける。

「焼き物・フライ」のコツとポイント

使いこなし ポイント

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。（水は、水を使う加熱です）

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー 水

（例）鶏の照り焼き、スペアリブ

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー 水

（例）焼きいも

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

焼き目を重視するメニュー

（例）グラタン

- グリル加熱を使います。（水は使いません）

から揚げ 水

（例）から揚げ（鶏もも肉、手羽元）

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

フライ

（例）ポテトコロッケ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないよう、水を使わないグリル加熱を使います。
- **こんがりパン粉**（下記）を使います。

ご注意
- 白いパン粉のままではフライは、できません。（白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません）
- 『天ぷら』を揚げることはできません。

春巻き 水

（例）春巻き、おつまみ春巻き

- 熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。
- 皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

おさえておきたいポイント

→ 下処理までして冷凍したものを**解凍せずに**焼けます。

から揚げ（鶏もも肉）（12ページ）
から揚げ粉をまぶす手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長で約3分追加します。

鶏の照り焼き（14ページ）
たれに約30分漬けこむ手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長で約5分追加します。

ポテトコロッケ（20ページ）
こんがりパン粉をつける手順で済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長で約8分追加します。

→ 角皿にアルミホイル、クッキングシート等を敷くと、調理後のお手入れが楽です。

角皿のフチからはみ出さないように敷きます。
アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。



→ 手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

油を減らすなどの目的がなく、**焼き色をしっかりつけたい**場合は、グリル加熱（水は使いません）を使います。予熱をするとさらに効果的です。

→ から揚げのポイント

粉は全体にまぶしつけ、余分な粉は払います。粉をつけた後は、粉が湿らないうちに加熱してください。

こんがりパン粉

加熱 付属品は入れません

材料

パン粉	60g
サラダ油	大さじ3



フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体 をきつね色にする。

レンジ加熱で作る場合

1 耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約2分 → スタート

2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに 延長 機能を使って回転つまみで 約1分 に合わせ、スタート を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに 延長 機能を使って回転つまみで 40~50秒 に合わせ、スタート を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

こんがりパン粉のポイント

- 色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。
- こんがりパン粉は冷凍できます。使う時は解凍せずそのまま使えます。

いつものメニューが揚げずに作れて、
うれしいカロリーダウン。
しかも、揚げ油の処理も不要です。

焼き上げ：低アミ　角皿・下段
目安時間：約26分



骨つき（手羽元）のから揚げは
20 ページをご覧ください。

カロリーダウン

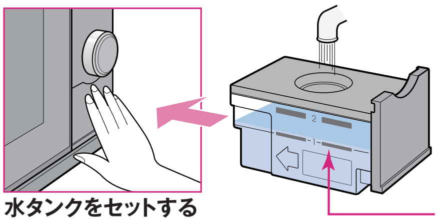
から揚げ
（鶏もも肉）

材料（4人分）　282kcal☆　塩分0.8g

鶏もも肉	2枚（500g）
から揚げ粉（市販のもの）	適量

＊2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

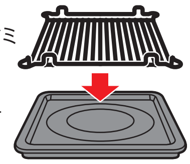
1 水タンクに水を入れる。水位1以上



2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
<ポイント>
小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

3 鶏肉をビニール袋に入れ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

4 粉が湿らないうちに、油をぬった**低アミ**を角皿にのせて、鶏肉を皮が上になるようにして並べる。

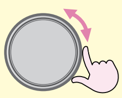




5 4を**下段**に入れる

次の操作をする

健康サインが点灯します。



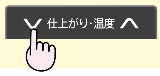
回して
13 から揚げ
に合わせる



あたため
スタート

付属品などを確認して スタート を押す

※2人分をするときは、スタート後、30秒以内に 仕上がりキー の ∨（弱）を押します。



手動でするときは：30ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約26分
（2人分は約23分）

バリエーション

フライドポテト風おつまみ

じゃがいも1/2個を7㎜角に切り、サラダ油をからめて**低アミ**の下の角皿のあいたスペースにアルミホイルを敷いて並べ、上記の**から揚げ**と同じようにして加熱すると、ポテトのおつまみが同時にできます。加熱後、塩やドライハーブで味付けをします。



マカロニグラタン

焼き上げ 下段 角皿　目安時間 約27分

材料（4人分）　402kcal　塩分1.3g

ホワイトソース		2カップ分（下記を参照して作る）
マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）		80g
A	えび（殻、尾、背ワタを取る）	200g
	玉ねぎ（薄切り）	1/2個（100g）
	マッシュルーム（缶詰・スライス）	50g
	白ワイン	大さじ2
	バター	20g
塩　こしょう		各少々
ピザ用チーズ		80g
パセリ刻　む）		適量



＊2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

1 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

次の操作をする

- 手動加熱 を押す。
- 25 レンジ を表示（表示：レンジ 25）▶ 手動加熱 を押す
- 600W を表示（表示：レンジ 25 600W）▶ 手動加熱 を押す
- 回して約 4分 に合わせる（表示：レンジ 4:00 600W）
- あたため スタート を押す

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 **2**にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに**3**を並べて、**下段**に入れる。
※グラタンは、水タンクは使いません。（水の有無にかかわらず、水タンクが本体に入っていても、支障ありません。）

次の操作をする

- 回して 10 グラタン に合わせる（表示：グラタン 10 自動 グリル 下段）
- 付属品などを確認して スタート を押す

※2人分をするときは、スタート後、30秒以内に **仕上がりキー** の ∨（弱）を押します。（∨ 仕上がり・温度 ∧）

手動でするときは：28グリル〔予熱 消灯〕で約27分（2人分は約22分）

5 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、30秒以内に **仕上がりキー** の ∧（強）を押します。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、25 レンジ の 600W で人肌程度まであたためてから焼いてください。
  ※チーズは焼く前に散らします。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。
  ※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。
  ※自動加熱ではヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

ホワイトソース

加熱　付属品は入れません

材料（2カップ分）

薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩　こしょう	各少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分20秒 → スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

3 **2**に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。（角皿は入れません）
手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約6分30秒 → スタート

途中、残り時間が**約4分**と**約2分**のときに取り出して混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

<ポイント>泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。



焼き上げ　低アミ　角皿・下段　目安時間　約25分

カロリーダウン
鶏のねぎみそ焼き

材料（4人分）　355kcal☆　塩分2.5g

鶏もも肉		2枚（500g）
A	みそ	大さじ4
	ごま油	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	白ねぎ（みじん切り）	大さじ2
	にんにく（みじん切り）	小さじ1
	七味とうがらし	少々
	しょうが汁	少々
じゃがいも		1個（150g）
塩　こしょう		各適量

*2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋に**A**を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
4. **3**の鶏肉のみそを軽くしごき取る。角皿に**低アミ**をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
5. **4**を**下段**に入れる。

9　鶏の照り焼き → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約25分（2人分は約23分）



焼き上げ　低アミ　角皿・下段　目安時間　約25分

カロリーダウン
ピリ辛チキン

材料（4人分）　266kcal☆　塩分2.7g

鶏もも肉		2枚（500g）
白ねぎ		6cm
赤とうがらし（種を取る）		2本
A	しょうゆ	大さじ4
	酒	大さじ4
七味とうがらし		適量

*2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、**A**も加えてたれを作る。
3. 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
4. **2**のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
5. 角皿に**低アミ**をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
6. **5**を**下段**に入れる。

9　鶏の照り焼き → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約25分（2人分は約23分）

7. 加熱後、七味とうがらしをふる。



焼き上げ　低アミ　角皿・下段　目安時間　約25分

カロリーダウン
鶏の照り焼き

材料（4人分）　258kcal☆　塩分1.4g

鶏もも肉		2枚（500g）
たれ	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	酒	小さじ2
	砂糖	小さじ1

*2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. 角皿に**低アミ**をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5. **4**を**下段**に入れる。

9　鶏の照り焼き → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約25分（2人分は約23分）



焼き上げ　低アミ　角皿・下段　目安時間　約30分

カロリーダウン

スペアリブの黒酢風味焼き

材料（4人分）　328kcal☆　塩分2.9g

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）……600g
たれ
- しょうゆ……大さじ4
- 黒酢、酒……各大さじ2
- はちみつ……大さじ1
- にんにく（すりおろす）……1かけ
- 塩　こしょう……各少々

＊2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で約30分漬けこむ。
3. 角皿に**低アミ**をのせ、汁気をきった**2**を並べる。
4. **3**を**下段**に入れる。

11 スペアリブ → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約30分（2人分は約28分）

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。

<アドバイス>
肉に漬けこんだたれを煮つめて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。



焼き上げ　低アミ　角皿・下段　目安時間　約30分

カロリーダウン

スペアリブ

材料（4人分）　329kcal☆　塩分1.6g

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）……600g
たれ
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1 1/2
- トマトケチャップ……大さじ1
- 砂糖、サラダ油……各大さじ 1/2
- 玉ねぎ（すりおろす）……1/4個（50g）
- にんにく（すりおろす）……1/2かけ
- しょうが（すりおろす）……10g

＊2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で約30分漬けこむ。
3. 角皿に**低アミ**をのせ、汁気をきった**2**を並べる。
4. **3**を**下段**に入れる。

11 スペアリブ → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約30分（2人分は約28分）

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。



焼き上げ　低アミ　角皿・下段　目安時間　約25分

カロリーダウン

焼きとり

材料（4人分・8本）　293kcal☆　塩分2.7g

鶏もも肉……2枚（400g）
白ねぎ……2本
たれ
- しょうゆ……大さじ4
- みりん……大さじ3
- 酒……大さじ1 1/2
- 砂糖……大さじ2
- サラダ油……大さじ1

竹串

＊2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
3. ビニール袋にたれと**2**を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
4. 角皿に**低アミ**をのせ、**3**を並べる。
5. **4**を**下段**に入れる。

9 鶏の照り焼き → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約25分（2人分は約23分）





焼き豚

材料（6人分）　186kcal　塩分1.5g

豚もも肉（かたまり）	500g
たれ	
しょうゆ	1/2カップ
砂糖、酒	各大さじ3
ねぎ（みじん切り）	少々
しょうが、にんにく（すりおろす）	各少々
たこ糸	

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。

3 ビニール袋にたれと**2**を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

4 角皿に**低アミ**をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。（たれは残しておく）

5 **4**を**下段**に入れる。

手動加熱 → 29 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 170℃ → 1時間～1時間5分 → スタート

6 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

7 耐熱容器に**4**で残しておいたたれを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約2分30秒 → スタート

8 加熱後、**6**にかける。

野菜の肉巻き（大根とにんじん）

材料（4人分）　183kcal☆　塩分0.5g

豚もも肉（薄切り）	400g
大根、にんじん	各80g
塩　こしょう	各少々
A　ポン酢しょうゆ	大さじ4
A　青ねぎ（小口切り）	小さじ2
A　みょうが（細切り）	1個
A　しょうが（すりおろす）	少々

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（右記）の**3**と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。

3 角皿に**低アミ**をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

4 **3**を**下段**に入れる。

手動加熱 → 30 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 約26分 → スタート

5 Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

野菜の肉巻き（アスパラとにんじん）

材料（4人分）　221kcal☆　塩分1.6g

豚もも肉（薄切り）	400g
アスパラガス	8本
にんじん	80g
塩　こしょう	各少々
A　しょうゆ、みりん	各大さじ2
A　砂糖、水	各大さじ1

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。

3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。**2**のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。

4 角皿に**低アミ**をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

5 **4**を**下段**に入れる。

手動加熱 → 30 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 約26分 → スタート

6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分10秒 → スタート

7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。





ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵

材料（4人分）　474kcal　塩分1.7g

玉ねぎ（みじん切り）	小1個（150g）
バター	15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	400g
塩	小さじ2/3
A 溶き卵	M1/2個分
A こしょう、ナツメグ	各少々
じゃがいも	2個（300g）
にんじん	80g
バター（小切り）	20g
塩　こしょう	各少々
卵（冷蔵のもの）	M4個
好みのソース	適量
アルミホイル	

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約2分40秒 → スタート

3 加熱後、汁気をきって冷ます。

4 パン粉は牛乳で湿らせておく。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、3と4、Aを加えて混ぜる。
<ポイント>
塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

<ポイント>
たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

7 じゃがいもは皮をむいてそれぞれ6等分に切る。にんじんは、4～5cm長さの8等分に切って面取りする。卵は1個ずつアルミホイルで包む。

8 6の角皿の右側にアルミホイルで型を作り、7の野菜を入れバターを散らし、塩こしょうをふる。卵はあいているスペースにのせる。



9 8を**下段**に入れる。

手動加熱 → 29 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → ∨温度∧ 250℃ → 28～30分 → スタート

10 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。ハンバーグには好みのソースをかける。

＊ハンバーグのみの加熱もできます

ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵の1～6、9、10と同じようにして加熱するが、生地は角皿の中央にのせ、加熱時間は26～28分にする。

豚バラ肉のおろしがけ

材料（4人分）　452kcal☆　塩分1.3g
mL=cc

豚バラ肉（かたまり）	600g
塩　黒こしょう	各少々
大根	300g
A 酢	90mL
A 砂糖	小さじ4
A ごま油	小さじ2
A 塩	小さじ2/3
A 青ねぎ（小口切り）	大さじ4
A しょうが（みじん切り）	小さじ1

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 肉は5cm角に切る。

3 角皿に**低アミ**をのせ、肉の脂身を上にしてのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 29 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → ∨温度∧ 190℃ → 30～35分 → スタート

お願い
庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。 また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

<ポイント>
先にウォーターオーブン加熱することで豚バラ肉の余分な油を落とすことができます。

4 加熱後、肉を湯で洗い、縦半分に切って塩　黒こしょうをふりかける。

5 角皿に**低アミ**をのせて4の肉を並べ、**下段**に入れる。

手動加熱 → 30 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 15～16分 → スタート

6 大根はすりおろして軽く水気をきり、Aと合わせて、おろしだれを作る。加熱後の肉に、おろしだれをかける。

焼き上げ 低アミ 角皿・下段



シーザーサラダ

材料（4人分）　603kcal☆　塩分3.0g

鶏もも肉	2枚（500g）
塩	適量
こしょう	適量
A 好みのドライハーブ（バジル・タイムなど）	適量
A レモン汁	大さじ1
A おろしにんにく	大さじ1
卵	M4個
食パン（5～6枚切り）	1枚
レタス（ひと口大にちぎる）	200g
粉チーズ	大さじ4
フレンチドレッシング（市販のもの）	適量
アルミホイル	

ご注意
ゆで卵の加熱はレンジ加熱では、絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをする。

3 ビニール袋にAと2の鶏肉を入れ、よくもみこむ。

4 角皿に**低アミ**をのせ、3の肉の皮を上にしてのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、開いたスペースの低アミの上にアルミホイルを敷いて1.5cm角に切った食パンを並べ、**下段**に入れる。

手動加熱 → 30 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 25～26分 → スタート

5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむいて適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、食パン（クルトン）と卵とともに盛る。粉チーズ、フレンチドレッシングをかける。
※プチトマトや刻みパセリを飾ってもよいでしょう。

焼き上げ 下段 角皿　目安時間 約45分



焼きいも

材料（4人分）　297kcal　塩分0g

さつまいも（直径5cm以下のもの）	4本（1本250g）

＊1～4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヵ所穴を開ける。
角皿にいもを並べる。



<ポイント>
・皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。
・加熱中さつまいもからアクがでることがあります。
角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

3 2を**下段**に入れる。

16 焼きいも → スタート

手動でするときは:29ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕の250℃で約45分

バリエーション

ベイクドポテト

材料（4人分）　103kcal　塩分0g

じゃがいも	4個（1個150g）

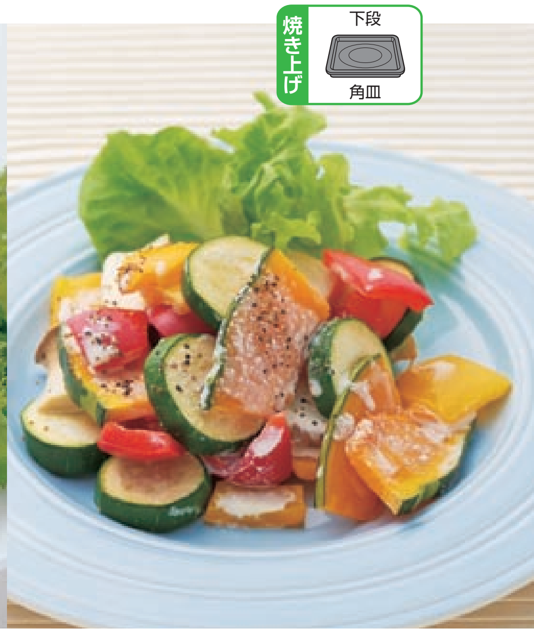
＊1～4個まで自動でできます。

上記の**焼きいも**と同じようにして加熱する。
※好みで加熱後、十文字に切りこみを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。









ベイクドオニオン

材料（4人分）　48kcal　塩分1.5g

玉ねぎ	2個（1個200g）
梅干し	2個
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
かつおぶし	1パック（3g）
刻みのり	適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿 にのせる。

3 2を**下段**に入れる。

手動加熱 →
30 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕
→ 手動加熱 → 30～35分
→ スタート

4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料（4人分）　107kcal　塩分0.2g

	かぼちゃ（1㎝角に切る）	300g
A	プレーンヨーグルト	80g
A	マヨネーズ	大さじ1
A	塩、こしょう	各少々
	好みの野菜	適量
	クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿にクッキングシートを敷き、かぼちゃを平たく入れる。

3 2を**下段**に入れる。

手動加熱 →
30 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕
→ 手動加熱 → 約18分
→ スタート

4 加熱後、混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

焼き野菜サラダ

材料（4人分）　101kcal　塩分0.3g

パプリカ（赤･黄）（2～3㎝の角切り）	100g
かぼちゃ（5㎜の厚さの薄切り）	80g
エリンギ（半分の長さの1㎝厚さ切り）	80g
ズッキーニ（7～8㎜の厚さの輪切り）	80g
ドレッシング	
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
生クリーム	大さじ1
白ワイン（または水）	大さじ1
塩、粗びきこしょう	各少々
クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿にクッキングシートを敷き、野菜を平たく入れる。

3 2を**下段**に入れる。

手動加熱 →
30 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕
→ 手動加熱 → 約21分
→ スタート

4 加熱後、合わせたドレッシングをかける。







カロリーダウン

明太子フライ

材料（4人分）　355kcal☆　塩分1.8g

こんがりパン粉	
┌パン粉	60g
└サラダ油	大さじ3
ささ身	8本（400g）
明太子	100g
塩　こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

1 **こんがりパン粉**（11ページ）を参照して、こんがりパン粉を作る。

2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。
ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。

3 **2**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。

4 **3**を**下段**に入れる。

14 フライ → スタート
→ ∨仕上がり∧ ∧（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:28グリル〔予熱 消灯〕で約20分

カロリーダウン

ポテトコロッケ

材料（4人分）　360kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉	
┌パン粉	60g
└サラダ油	大さじ3
じゃがいも（4つ切り）	3個（450g）
A ┌玉ねぎ（みじん切り）	小1個（150g）
A 牛ひき肉（ほぐす）	100g
A └バター	適量
塩　こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ	大さじ1
薄力粉、溶き卵	各適量

1 **こんがりパン粉**（11ページ）を参照して、こんがりパン粉を作る。

2 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

3 角皿に**高アミ**をのせて、じゃがいもを並べる。

4 **3**を**上段**に入れる。

手動加熱 → 26 蒸し物〔強〕 → 手動加熱
→ 約22分 → スタート

※急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、25 レンジ の 600W で約8分加熱してください。

5 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

6 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 25 レンジ
→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱
→ 3分30秒～4分 → スタート

7 加熱後、**5**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。

8 **7**を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。

9 **8**を**下段**に入れる。

14 フライ → スタート

手動でするときは:28グリル〔予熱 消灯〕で約18分

カロリーダウン

から揚げ（手羽元）

材料（4人分）　254kcal☆　塩分0.8g

鶏手羽元	12本（1本60g）
から揚げ粉（市販のもの）	適量

*2人分も自動でできます。
加熱スタート後、**仕上がりキー**は押しません。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 ビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元とから揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつけてから余分な粉を払う。

3 粉が湿らないうちに、油をぬった**低アミ**を角皿にのせて肉を皮を上にして並べる。

4 **3**を**下段**に入れる。

13 から揚げ → スタート
→ ∨仕上がり∧ ∧（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約29分（2人分は約26分）



焼き上げ 下段 角皿　目安時間 約24分

カロリーダウン

おつまみ春巻き

材料（4人分）　511kcal☆　塩分1.0g

	ツナ（缶詰）	200g
A	ピザ用チーズ	60g
A	パセリ（みじん切り）	少々
A	カレー粉	小さじ4
A	マヨネーズ	大さじ4
	薄力粉、水	各適量
	春巻きの皮	8枚
	サラダ油	適量

＊2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
3. 薄力粉を同量の水で溶く。
4. 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
   ※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
5. 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に春巻きを並べる。
6. 5を**下段**に入れる。

15 春巻き → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約24分（2人分は約22分）



焼き上げ 下段 角皿　目安時間 約24分

カロリーダウン

春巻き

材料（4人分）　397kcal☆　塩分0.8g

	玉ねぎ	100g
	ニラ	2/3束
	好みのナッツ	30g
A	豚ひき肉	160g
A	しょうゆ	大さじ1
A	ごま油	小さじ2/3
A	片栗粉	大さじ2
A	塩　こしょう	各少々
	薄力粉、水	各適量
	春巻きの皮	8枚
	サラダ油	適量

＊2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。
3. 薄力粉を同量の水で溶く。
4. 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
5. 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に春巻きを並べる。
6. 5を**下段**に入れる。

15 春巻き → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約24分（2人分は約22分）



焼き上げ 下段 角皿　目安時間 約15分

カロリーダウン

いわしのフライ

材料（4人分）　316kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉		
	パン粉	60g
	サラダ油	大さじ3
いわし		8尾（1尾60g）
塩　こしょう、カレー粉		各少々
薄力粉、溶き卵		各適量

1. **こんがりパン粉**（11ページ）を参照して、こんがりパン粉を作る。
2. いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。

   <なるほど!>
   中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷりとれます。
3. いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。
4. 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に魚を並べる。
5. 4を**下段**に入れる。

14 フライ → スタート
→ ∨仕上がり∧ ∨（弱）※30秒以内に押す

手動でするときは:28グリル〔予熱消灯〕で約15分

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなし ポイント

メニューによって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。（水 は、水を使うメニューです）

《区別の目安》

減塩したいメニュー 水

（例）塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの 12 塩ざけ・塩さば で加熱します。（ウォーターグリル加熱）
- 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。
- 素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

照り焼きメニュー

（例）ぶりの照り焼き

- 照り焼き（みそ漬けも含む）はウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれが薄まることがあるため、グリル加熱を使います。（水は使いません）

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

おさえておきたいポイント

→手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

塩を減らすなどの目的がなく、**焼き色をしっかりつけたい**切り身魚は、グリル加熱で予熱をして焼いてください。（水は使いません）

→魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4～5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

→冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。

開きや切り身魚の塩焼きは、生を焼く場合と同じ要領・操作で、凍っている魚をそのまま焼くことができます。
塩焼きは、23 ページのポイントの「砂糖入りの塩」をして約10分おき、いったん洗って水気をふき取ってから、塩がいきわたるようそのまま20～30分おいて冷凍します。

→角皿にアルミホイル、クッキングシートを敷くと、調理後のお手入れが楽です。



角皿のフチからはみ出さないように敷きます。
アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

→このクックブックに載っていない魚を焼くときは

「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて様子を見ながら加熱してください。

※切り身魚の塩焼きは、ふり塩に工夫をすると焼けます。
（23 ページ「さばの塩焼き」参照）



焼き上げ 低アミ 角皿・下段　目安時間 約32分



焼き上げ 低アミ 角皿・下段　目安時間 約29分

減　塩

塩さば

材料（4人分）　291kcal　塩分1.8g

塩さば……………………4切れ（1切れ100g）

＊2人分も自動でできます。加熱スタート後、**仕上がりキー**は押しません。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 油をぬった**低アミ**を角皿にのせ、皮に切れ目を入れた魚を表側を上にして並べる。
3. 2を**下段**に入れる。

12 塩ざけ・塩さば → スタート
→ ∨仕上がり∧ ∧（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱消灯〕で30～35分
（2人分は27～29分）

減　塩

塩ざけ

材料（4人分）　143kcal　塩分1.3g

塩ざけ ……………………4切れ（1切れ80g）

＊2人分も自動でできます。加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 油をぬった**低アミ**を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。
3. 2を**下段**に入れる。

12 塩ざけ・塩さば → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱消灯〕で26～29分
（2人分は23～26分）

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約15分）
焼き上げ 低アミ 角皿・下段



焼き上げ 低アミ 角皿・下段



焼き上げ 低アミ 角皿・下段
目安時間 約29分



さばの塩焼き

材料（4人分）　192kcal　塩分1.9g

さば……………………4切れ（1切れ100g）
砂糖入りの塩……………………適量
※「砂糖入りの塩」については、下記ポイント参照。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 魚は皮に切り目を入れ、両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
3 予熱する。(付属品・食品は入れません)
手動加熱 ➔
30 ウォーターグリル〔予熱〕
➔ スタート
4 油をぬった**低アミ**を角皿にのせて魚の表側を上にして並べる。
5 予熱が完了すれば**4**を**下段**に入れる。約15分を表示、スタート を押す。

塩焼きのポイント

●「砂糖入りの塩」
塩の分量に対し、2割の砂糖を加えます。このふり塩を使うと素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。
●ふり塩した後に出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

ぶりの照り焼き

材料（4人分）　226kcal　塩分1.3g

ぶり……………………4切れ（1切れ80g）
たれ
　しょうゆ……………………大さじ2
　みりん……………………大さじ1
　酒……………………小さじ2

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。
<ポイント>
素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。
2 油をぬった**低アミ**を角皿にのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。
3 **2**を**下段**に入れる。
手動加熱 ➔
28 グリル〔予熱消灯〕
➔ 手動加熱 ➔ 18～20分
➔ スタート

減塩

あじの開き

材料（2人分）　109kcal　塩分1.1g

あじの開き……………………2枚（1枚100g）

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 油をぬった**低アミ**を角皿にのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため低アミの下にくぐらせる。
3 **2**を**下段**に入れる。
12 塩ざけ・塩さば ➔ スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱消灯〕で27～29分

バリエーション

さんまの開き

2枚（1枚120g）
上記の**あじの開き**と同じようにして加熱する。



焼き上げ 下段 角皿



海の幸のホイル焼き

材料（4人分）　187kcal　塩分0.9g

A
　白身魚（塩、こしょうをする）
　……………………4切れ（1切れ80g）
　ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうをする）
　……………………4個（100g）
　えび（殻と背ワタを取る）… 大4尾（80g）
　きぬさや（筋を取る）……………………20g
　生しいたけ……………………4枚（80g）
レモン（薄切り）……………………4枚
酒……………………大さじ4
ポン酢しょうゆ……………………適量
アルミホイル（25cm角）……………………4枚

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつ かけて包む。
3 角皿に**2**を並べ、**下段**に入れる。
手動加熱 ➔
30 ウォーターグリル〔予熱消灯〕
➔ 手動加熱 ➔ 19～21分
➔ スタート
4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

「ゆで・蒸し物・煮物」のコツとポイント

ゆで・蒸し物の使いこなしポイント

→ゆで・蒸し物は、水蒸気（約100℃まで）の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

→水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げるため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

→電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

ご注意 ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

→加熱時間が同じなら、異なる食品（野菜と卵、スパゲティとソースなど）も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

例）ミモザサラダ（27ページ）　スパゲティ&ソース（36ページ）

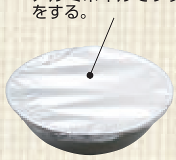
→ゆで・蒸し物加熱は、加熱途中、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりません。

煮物の使いこなしポイント

→煮物は過熱水蒸気で加熱します。ウォーターオーブンの加熱で使える耐熱容器とフタ（アルミホイルなど）をお使いください。
（取扱説明編20～21ページ参照）

※右の写真のように、金属製のボールなども使えて便利です。
※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。
※加熱後のフタ（アルミホイルなど）は、やけどに気をつけてはずしてください。

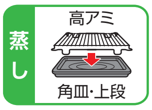
クッキングシートで落としブタをして、アルミホイルでフタをする。



→落としブタには火の通りやすいクッキングシートが適しています。ない場合は、耐熱性の皿でも代用できますが、クッキングシートに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。

→汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。

ゆで卵



材料（4人分）　83kcal　塩分0.2g

卵（冷蔵のもの）……………………………M4個

ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 2～8個なら右記とほぼ同じ時間で加熱できます。
- 卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
- レトルトカレー1～2袋もゆで卵と同じ加熱方法であたためられます。

ご注意
ゆで卵やレトルト食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1. 水タンクに水を入れる。
   水位を2の線に合わせる
2. 角皿に**高アミ**をのせて、卵をのせる。
   上段に入れる。



手動加熱 → 26 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 14～15分 → スタート

3. 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。
   ※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。



＊ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます。

ゆで卵と同じようにして、角皿に**高アミ**をのせ、冷凍ごはん、卵、レトルトカレーを高アミにのせる。加熱時間は16～17分にする。
※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。



冷凍ごはん（150～200g）
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを**高アミ**に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

茶わん蒸し

蒸し 上段 角皿 | 目安時間 約35分（蒸らし10分含む）

材料（4人分）　112kcal　塩分1.7g

干ししいたけ（水でもどす）		2枚
A	干ししいたけのもどし汁	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
ささ身		100g
酒、薄口しょうゆ		各少々
えび		4尾
かまぼこ		4切れ
ぎんなん（缶詰）		8粒
卵液		
	卵	M2個
	だし汁	2カップ
	塩	少々
	薄口しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ2
みつ葉		適量

＊1～4人分まで自動でできます。



1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

次の操作をする

手動加熱 を押す。

25 レンジ を表示 → 表示：レンジ 25 → 手動加熱 を押す

600W を表示 → 表示：レンジ 25 600W → 手動加熱 を押す

回して約 1分10秒 に合わせる → 表示：レンジ 1分 10秒 600W

あたため スタート を押す

2 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

※ 26 ページの**ブロッコリー＆アスパラのサラダ**参照。

3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

6 角皿に**5**を並べる。

共ブタがない場合、アルミホイルでフタをします。





7 **6**を**上段**に入れる。

次の操作をする

回して 8 茶わん蒸し に合わせる → 表示：茶わん蒸し 8 自動 蒸し物 上段

あたため スタート 付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、30秒間は 仕上がりキー で仕上がりの調節ができます。（仕上がり・温度）

手動でするときは:26蒸し物〔弱〕で約25分
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

8 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスが立ったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下（約50g）、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



蒸し　高アミ　角皿・上段
目安時間　約12分

ビタミン保存

ブロッコリー&アスパラのサラダ



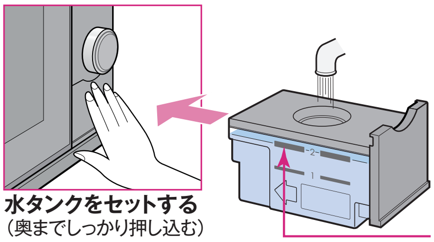
材料（4人分）　137kcal　塩分0.7g

ブロッコリー	1個
アスパラガス	12本
粗びきウインナー	4本
うずら卵	4個
ドレッシング	
玉ねぎ（すりおろす）	50g
ポン酢しょうゆ	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	各少々

＊2人分も自動でできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。**水位を2の線に合わせる**

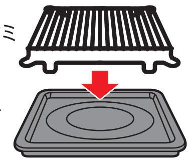


水タンクをセットする
（奥までしっかり押し込む）

水位2まで水を入れる
水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

2 ブロッコリーは、小房に分け、大きな房は2つに切る。アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に**高アミ**をのせて材料を並べる。

高アミ
角皿

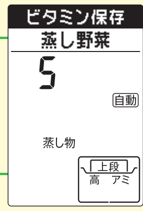




3 **2**を**上段**に入れる。

次の操作をする

回して **5 蒸し野菜** に合わせる



↓

あたため スタート

付属品などを確認して **スタート** を押す

手動でするときは:26蒸し物〔強〕で約12分

4 加熱後、うずら卵は必ず流水につけ充分に冷めてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

蒸し　高アミ　角皿・上段
目安時間　約17分

ビタミン保存

煮なます



材料（4人分）　116kcal　塩分1.3g

大根（3㎜厚さのいちょう切り）	120g	A	酢	大さじ4
れんこん（3㎜厚さの半月切り）	120g		砂糖	大さじ2
かぼちゃ（5㎜厚さの薄切り）	120g		塩	小さじ2/3
にんじん（3㎜厚さの半月切り）	60g		しょうゆ	小さじ1
油揚げ（短冊切り）	1枚		マヨネーズ	小さじ2

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位を2の線に合わせる**

2 金属製のザル（**27**ページのミモザサラダ参照）に野菜と油揚げを入れる。

3 角皿に**高アミ**をのせ、**2**をのせて**上段**に入れる。

5 蒸し野菜 → **スタート**
→ **∨仕上がり∧** **∧**（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:26蒸し物〔強〕で約17分

4 加熱後、混ぜ合わせた**A**であえる。







ポテトサラダ

材料（4人分）　250kcal　塩分0.4g

	鶏むね肉（皮なし）	150g
	塩　こしょう	各少々
	白ワイン	小さじ2
A	じゃがいも（1㎝厚さのいちょう切り）	2個（300g）
A	にんじん（5㎜厚さのいちょう切り）	80g
	卵（冷蔵のもの）	M2個
B	マヨネーズ	大さじ5
B	わさび	少々
B	塩、こしょう	各少々
	好みの野菜（トマトなど）	適量

＊2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 鶏肉は半分に切り、塩、こしょうをして白ワインをふり、2〜3分おいておく。

3 金属製のザルに**A**を入れる。

4 角皿に**高アミ**をのせ、**2**、**3**と卵をのせる。



5 **4**を**上段**に入れる。

7 マカロニサラダ → スタート

手動でするときは：26蒸し物〔強〕で約20分（2人分は約16分）

6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。

7 鶏肉は、適当な大きさにさき、野菜と**6**に加えて**B**であえる。

8 好みの野菜とともに盛りつける。

マカロニサラダ

材料（4人分）　214kcal　塩分0.3g　mL=cc

A	マカロニ（8分ゆでタイプ）	70g
A	水	300mL
A	塩	少々
	ささ身（筋を取る）	2本
	塩　こしょう	各少々
B	玉ねぎ（薄切り）	1/2個（100g）
B	にんじん（半月切り）	50g
	卵（冷蔵のもの）	M2個
C	マヨネーズ	大さじ3
C	塩、こしょう	各少々
	好みの野菜（きゅうり、ラディッシュなど）	適量

＊2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 金属製バットに**A**を入れる。

3 ささ身に塩、こしょうをし、金属製のザルに**B**とともに入れる。

4 角皿に**高アミ**をのせ、**2**、**3**と卵をのせる。



5 **4**を**上段**に入れる。

7 マカロニサラダ → スタート

手動でするときは：26蒸し物〔強〕で約20分（2人分は約16分）

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。ささ身は適当な大きさにさく。

7 ザルでマカロニの水気をきり、加熱した野菜とささ身に加えて**C**であえる。

8 好みの野菜、卵とともに盛りつける。

ビタミン保存

ミモザサラダ

材料（4人分）　57kcal　塩分0.1g

ブロッコリー（小房に分ける）	150g
玉ねぎ（薄切り）	50g
にんじん（3㎜厚さの半月切り）	50g
卵（冷蔵のもの）	M2個

＊2人分も自動でできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 金属製のザルに野菜を入れて（にんじんも薄く切れば同時に加熱できます）**高アミ**をのせた角皿にのせ、横に卵をのせる。



3 **2**を**上段**に入れる。

5 蒸し野菜 → スタート

手動でするときは：26蒸し物〔強〕で約12分

4 加熱後、金属製のザルごと野菜だけ取り出す。

5 回転つまみを回し、延長で3〜5分卵を加熱する。加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

※このメニューは 5 蒸し野菜 で加熱したあと、すぐに金属製のザルごと野菜を取り出して卵を庫内に残したまま 延長 で加熱を追加してゆで卵に仕上げます。

蒸し 高アミ 角皿・上段　目安時間 約15分



カンタン中華まん

材料（8個分）　151kcal（1個）　塩分0.8g
mL=cc

A	蒸しパンミックス	200g
	水	50mL
	サラダ油	大さじ1 1/2
冷蔵シュウマイ（市販品）		8個
クッキングシート		

＊4～8個まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 ボールにAを入れて混ぜ、ひとまとまりになるまでこねる。

3 2を8等分し、直径8～10cmの円形にのばしてシュウマイを1個ずつ包む。

4 角皿に**高アミ**をのせてクッキングシートを敷き、その上に3を閉じ目を下にして並べる。

5 4を**上段**に入れる。

6 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは：26蒸し物〔強〕で約15分

※ホットケーキミックスでも同じようにできます。ただし、水は70mLにします。

※冷蔵シュウマイの代わりに、小さく切ったようかん1個あたり20～25gを包むとあんまん風になります。



蒸し 高アミ 角皿・上段　目安時間 約12分



アスパラのカンタンぎょうざ

材料（4人分・16個）　202kcal　塩分0.2g

アスパラガス		8本
ぎょうざの皮		16枚
A	豚ひき肉	200g
	酒	大さじ3
	しょうが（すりおろす）	小さじ2
	塩　こしょう	各適量
クッキングシート		

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。

3 Aを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。角皿に**高アミ**をのせて、クッキングシートを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。

4 3を**上段**に入れる。

6 飲茶メニュー → スタート
→ ∨仕上がり∧ ∨（弱）※30秒以内に押す

手動でするときは：26蒸し物〔強〕で約12分

蒸し 高アミ 角皿・上段　目安時間 約15分



手作りシュウマイ

材料（4人分・20個）　210kcal　塩分1.4g

具		
	豚ひき肉	300g
	玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
	塩	小さじ1/3
	片栗粉	大さじ2
	しょうゆ、酒、砂糖	各大さじ1
	しょうが（すりおろす）	小さじ1
	水	大さじ2
片栗粉（倍量の水で溶く）		大さじ1
シュウマイの皮		20枚
クッキングシート		

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 具の全材料をよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に**高アミ**をのせてクッキングシートを敷き、シュウマイを並べる。

<ポイント>
水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

4 3を**上段**に入れる。

6 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは：26蒸し物〔強〕で約15分

※写真は、加熱後に刻んだ赤パプリカを飾っています。







あさりの酒蒸し

蒸し　上段　角皿

材料（4人分）　26kcal　塩分0.9g
mL=cc

あさり	400g
酒	50mL
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)	

1. 水タンクに水を入れる。
   水位を2の線に合わせる
2. あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
3. 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
4. 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 26 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約12分 → スタート

いろいろ野菜の蒸し煮

蒸し　上段　角皿

材料（4人分）　99kcal　塩分1.0g

玉ねぎ	1/2個（100g）
キャベツ	1/4個（300g）
かぼちゃ	100g
しめじ	1パック（100g）
ベーコン	2枚
にんにく	1かけ
A コンソメ（顆粒）	小さじ2
A 白ワイン	大さじ2
A 塩、黒こしょう	各少々

1. 水タンクに水を入れる。
   水位を2の線に合わせる
2. 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切り、かぼちゃは5㎜厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
3. 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2を並べ、Aを全体にふりかける。
4. 角皿に3をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 → 26 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約22分 → スタート

蒸し鶏のサラダ仕立て

蒸し　上段　角皿

材料（4人分）　198kcal　塩分1.6g

鶏むね肉	1枚（300g）
塩　こしょう	各適量
酒	大さじ2
好みの野菜	適量
好みのドレッシング	適量

1. 水タンクに水を入れる。
   水位を2の線に合わせる
2. 鶏は身の厚いところを切り開き、半分に切ってから塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2～3分 おく。
3. 角皿に2の容器をのせて**上段**に入れる。



手動加熱 → 26 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約18分 → スタート

4. 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をそえて、好みのドレッシングをかける。







かぼちゃの煮物

煮こみ　下段　角皿

材料（4人分）　184kcal　塩分1.2g

	かぼちゃ	600g
A	だし汁	1 1/2カップ
A	砂糖	大さじ3
A	みりん、酒	各大さじ2
A	しょうゆ	大さじ1
A	塩	小さじ1/3
	クッキングシート	

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
3. 深い耐熱容器に**2**と**A**を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）でフタをする。
4. 角皿に**3**をのせて、**下段**に入れる。

手動加熱 → 29 ウォーターオーブン〔予熱消灯〕 → 手動加熱 → ∨温度∧ 220℃ → 40～45分 → スタート

ひじきの煮物

煮こみ　下段　角皿

材料（4人分）　123kcal　塩分2.3g

	ひじき（乾燥）	30g
	油揚げ	2枚
	にんじん	40g
A	だし汁	1/2カップ
A	しょうゆ、みりん	各大さじ3
A	砂糖	大さじ1
	クッキングシート	

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2～3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
3. 深い耐熱容器に**2**と**A**を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）でフタをする。
4. 角皿に**3**をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 29 ウォーターオーブン〔予熱消灯〕 → 手動加熱 → ∨温度∧ 220℃ → 40～45分 → スタート

たらのちり蒸し

蒸し　上段　角皿

材料（4人分）　120kcal　塩分1.4g

	生たら	4切れ（1切れ80g）
	豆腐（16等分に切る）	1丁（300g）
	生しいたけ（石づきを取る）	4枚
	えび（殻、背ワタを取る）	4尾
A	だし汁	1 1/2カップ
A	塩	小さじ1/2
A	薄口しょうゆ	小さじ1

1. 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
2. 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせた**A**を等分に注ぐ。
3. 角皿に**2**をのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 26 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約18分 → スタート

※ゆずの絞り汁やポン酢しょうゆをかけてもよいでしょう。

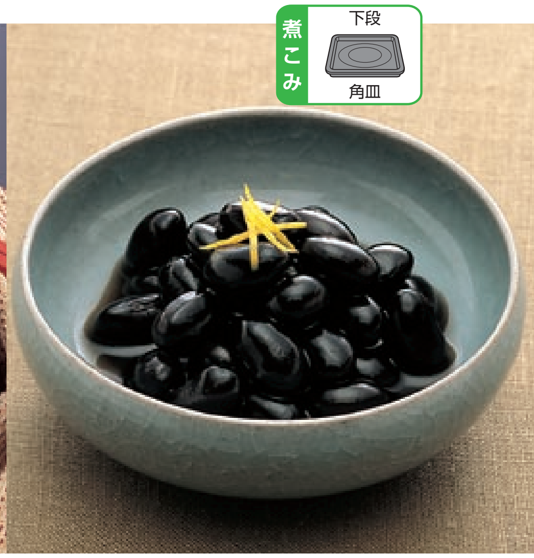




炊き上げ　付属品は入れません



蒸し　高アミ　角皿・上段



煮こみ　下段　角皿

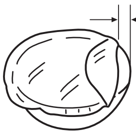
ごはん

材料　151kcal（1カップの1/4量）
塩分0g　mL=cc　1カップ=200mL

米の量	水の量	加熱方法
1カップ（170g）	260mL～280mL	レンジ600W 約4分30秒 ↓ レンジ200W 約17分
2カップ（340g）	520mL～560mL	レンジ600W 約8分 ↓ レンジ200W 約27分

1 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、（右図参照）**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）



手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 設定時間（上記参照） → スタート

3 加熱後、とりけしを押してすぐに

手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 200W → 手動加熱 → 設定時間（上記参照） → スタート

4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

＊おかゆ

ごはんと同じようにするが、米1カップ（170g）に水7カップを加え、フタをせずに手動**25レンジ500W**で**約30分**加熱後、さらに延長で約5分加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らす。

赤飯

材料（米2カップ分）　345kcal（1/4量）
塩分0g　mL=cc　1カップ=200mL

もち米……2カップ（340g）
あずき……50g
あずきのゆで汁（足りないときは水を加える）……300mL

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 あずきを鍋でゆでる（ゆで汁は残しておく）。金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）に洗ったもち米とあずきのゆで汁（足りないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。
※金属製バットは底が平らで浅いので、蒸気がまんべんなくあたります。

3 角皿に**高アミ**をのせ、2をのせる。



4 3を**上段**に入れる。

手動加熱 → 26 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 21～23分 → スタート

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

黒豆

材料（4人分）　471kcal　塩分2.8g

黒豆……2カップ（280g）
A
- 水……5 1/2カップ
- 砂糖……90g
- しょうゆ……大さじ2
- 塩……小さじ1
- 重曹……小さじ1/3

砂糖……90g
クッキングシート

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
<ポイント>
ふきこぼれのしにくい深めの耐熱容器（2.5L以上）を使います。

2 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
※加熱時間が長いため途中で水が足りなくなります。6の時に水を水位1以上まで追加してください。

3 1にクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）でフタをする。

4 角皿に3をのせ、**下段**に入れる。

手動加熱 → 29 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → ∨温度∧ 220℃ → 約1時間 → スタート

5 加熱後、とりけしを押し、すぐに次の操作をする。

手動加熱 → 29 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → ∨温度∧ 140℃ → 約1時間 → スタート

6 加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをする。水タンクに水を入れる。水位1以上

7 すぐにもう一度5と同じ操作をする。

8 7の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

ごはんのポイント

- もち米やお米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- ごはん・おかゆはレンジ加熱を使います。
  レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。（取扱説明編20～21ページ参照）
  ※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

モーニングセット

焼き上げ 下段 角皿　目安時間 約14分





焼き上げ 下段 角皿　目安時間 約14分

トースト&巣ごもり卵

材料（2人分）　331kcal　塩分2.1g

食パン（常温・4～6枚切り）	2枚
ベーコン	2枚
卵	M2個
キャベツ	80g
塩　こしょう	各少々
クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 ベーコンは半分に切り、キャベツはせん切りにする。

3 角皿に食パンを並べる。クッキングシートを敷き、ベーコンを2枚ずつ並べ、2等分したキャベツをドーナツ状に盛り、中央のくぼみに卵を割り入れ、塩　こしょうをふる。

4 3を**下段**に入れる。

17 モーニングセット → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約14分

トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

材料（2人分）　359kcal　塩分1.9g

食パン（常温・4～6枚切り）	2枚	卵	M2個
アスパラガス	4本	ハム	2枚
ベーコン（半分に切る）	2枚	アルミケース	6枚

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじでとめてアルミケースに入れる。

3 角皿に2をのせる。アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、中心から1本切りこみを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れる。食パンも並べて**下段**に入れる。

17 モーニングセット → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約14分



焼き上げ 下段 角皿　目安時間 約14分

トースト

材料

食パン（常温または冷凍・6枚切り）	1～4枚

※パンの種類・大きさ・厚みにより、焼け方が異なるため様子を見ながら焼いてください。
※冷凍保存の食パンは、保存状態により焼き色が異なります。
※裏面の焼き色が、表面に比べて薄く焼き上がります。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿に食パンをのせて**下段**に入れる。

17 モーニングセット → スタート

※常温の1～2枚を焼くときは、加熱スタート後30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押します。

手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で1～2枚（常温）は約12分、1～2枚（冷凍）・3～4枚は約14分



お弁当セット

21品組合せ自在

お好みの組み合わせで、
彩り･栄養もバランスのとれた手作りランチができます。



操作方法

1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
2 食材をのせた角皿を**下段**に入れる。
18 お弁当セット → スタート

焼き上げ 下段 角皿

目安時間 約16分

※33～35ページのメニューは共通です。



同時に作ってごはんにのせると“**2色ごはん**”ができます。

鶏そぼろ

材料（1人分）
121kcal　塩分1.4g

	鶏ひき肉	50g
A	砂糖	小さじ2
A	酒	小さじ1 1/2
A	しょうゆ	小さじ1 1/2

1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

いり卵

材料（1人分）
153kcal　塩分1.9g

	卵	M2個
A	牛乳	大さじ1
A	砂糖	小さじ1
A	塩	小さじ1/4

1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

お弁当セットのポイント



- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、**下段**に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は上の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 手動でするときは、29ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕の250℃で約16分を目安に加熱してください。

ささ身ロール

アスパラガス

材料（1人分）　53kcal　塩分0.2g

ささ身	1本	塩　こしょう	各少々
アスパラガス	1本		

チーズ

材料（1人分）　118kcal　塩分0.8g

ささ身	1本	プロセスチーズ	20g
塩　こしょう	各少々	味つけのり	2枚

梅おかか

材料（1人分）　77kcal　塩分1.9g

ささ身	1本	A	梅肉（梅干し1～2個分）	20g
塩　こしょう	各少々	A	かつおぶし	1パック
		A	みりん	小さじ1

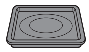
1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5㎜厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

アスパラガス
アスパラガスは固い部分を切り落とし、半分に切って1にのせ、端から巻いてしっかり包む。

チーズ
1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

梅おかか
1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。



焼き上げ 下段  角皿

目安時間 約16分

※33～35ページのメニューは共通です。

操作方法
1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 食材をのせた角皿を下段に入れる。
18 お弁当セット → スタート

お弁当セット



エリンギのベーコン巻き

材料（1人分）
88kcal　塩分0.5g

エリンギ	1/2本
ベーコン	1～2枚
塩　こしょう	各少々

1 エリンギは縦半分に切り、塩、こしょうをする。ベーコンは半分の長さに切る。

2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。



牛肉ときのこのソース炒め

材料（1人分）
150kcal　塩分1.4g

	牛薄切り肉	60g
	しめじ	1/2パック
A	ウスターソース	小さじ1
A	しょうゆ	小さじ1
A	酒	小さじ1

1 牛肉は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



じゃがいものカレーソテー

材料（1人分）
124kcal　塩分1.3g

	じゃがいも	1/2個
	にんじん	1/8本
A	しょうゆ	大さじ1
A	砂糖	小さじ2
A	サラダ油	小さじ1
A	カレー粉	小さじ1/2

1 じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



豚肉の甘辛炒め

材料（1人分）
226kcal　塩分2.0g

豚肩ロース肉（薄切り）	70g
塩　こしょう	各少々
マーマレード	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



肉巻きブロッコリー&トマト

材料（1人分）
223kcal　塩分0.3g

豚肩ロース肉（薄切り）	4枚
塩　こしょう	各少々
ブロッコリー	2房
トマト（1個を8等分にくし切りにしたもの）	2切れ

1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは塩をふる。

2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。



かぼちゃサラダ

材料（1人分）
130kcal　塩分0.4g

	かぼちゃ	50g
A	ツナ	大さじ1
A	マヨネーズ	大さじ1/2
A	コーヒーフレッシュ	1個分
A	塩、こしょう	各少々

1 かぼちゃは皮をむいて、1㎝角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。

2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。



鶏マヨグラタン

材料（1人分）
220kcal　塩分0.5g

	鶏もも肉	60g
	塩　こしょう	各少々
	ブロッコリー	2房
	粉チーズ	適量
A	マヨネーズ	大さじ1
A	カレー粉	小さじ1/2
	アルミケース	2枚

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーは軽く塩をふる。

2 アルミケース2枚それぞれに、鶏肉2切れとブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズをふりかける。



ヘルシー大学いも

材料（1人分）
112kcal　塩分0.4g

	さつまいも	50g
	黒ごま	適量
A	はちみつ	大さじ1/2
A	砂糖	大さじ1
A	しょうゆ	小さじ1/2
A	酢	数滴
	アルミホイル	

1 さつまいもは皮をむき、2～3㎜の厚さに切る。

2 アルミホイルに1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと一緒に加熱する。

3 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまをふる。



豚肉と高菜の混ぜごはん（具）

材料（1人分）
369kcal　塩分2.8g

	豚もも肉（薄切り）	50g
	塩　こしょう	各少々
	高菜漬け	30g
A	酒	大さじ1/2
A	しょうゆ	小さじ1
A	砂糖	小さじ1/4
	ごはん	適量

1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

3 加熱後、ごはんに混ぜこむ。

まいたけのきんぴら



材料（1人分）
101kcal　塩分1.7g

- まいたけ……1/2パック
- しめじ……1/2パック
- 油揚げ……1/4枚
- A
  - しょうゆ……小さじ2
  - 砂糖……小さじ1
  - ごま油……小さじ1
  - 七味とうがらし…少々

1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5㎜幅に切る。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

タラモサラダ



材料（1人分）
145kcal　塩分0.9g

- じゃがいも……1/2個
- A
  - たらこ……1/4腹
  - マヨネーズ…大さじ1
  - 塩、こしょう…各少々

1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせ、加熱後の1とあえる。

セサミチキン



材料（1人分）
138kcal　塩分0.2g

- 鶏もも肉……60g
- 塩　こしょう……各少々
- 白ごま、黒ごま……各適量

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
2 耐熱容器（または、アルミケース）に鶏肉の皮を上にして入れる。

カンタンチンジャオ



材料（1人分）
371kcal　塩分2.0g

- 焼き肉用牛肉 3~4枚（65g）
- ピーマン……1個
- 塩　こしょう……各少々
- A
  - 砂糖……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ2
  - ごま油……小さじ1/2
  - 白ごま……適量

1 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ



材料（1人分）
171kcal　塩分0.9g

- じゃがいも……1/2個
- ベーコン……1枚
- バター……5g
- A
  - 塩、黒こしょう…各少々
  - しょうゆ……適量

1 じゃがいもは、皮をむいて2~3㎜厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5㎜幅に切る。
2 耐熱容器に1を入れ、Aで下味をつけて、上にバターをのせる。

油揚げのチーズ巻き

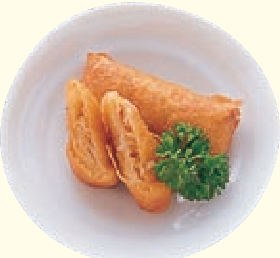


材料（1人分）
132kcal　塩分0.9g

- 油揚げ……1/2枚
- プロセスチーズ……20g
- 青じそ……2枚
- みそ……適量
- アルミホイル

1 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。
2 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
3 2にチーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめ、アルミホイルにのせる。

冷凍春巻き



材料（1人分）
146kcal　塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍春巻き……2個（1個25~30g）
- アルミケース

1 包装（プラスチック容器など）をはずし、アルミケースに入れる。

冷凍ハンバーグ



材料（1人分）
112kcal　塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍ハンバーグ……2個（1個25~30g）
- アルミケース

1 包装（プラスチック容器など）をはずし、アルミケースに入れる。
※付属のソースなどは加熱できません。

かぼちゃのきんぴら



材料（1人分）
100kcal　塩分1.3g

- かぼちゃ……50g
- A
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - 砂糖、ごま油 各小さじ1
  - 七味とうがらし…少々

1 かぼちゃは皮をむいて、2~3㎜の厚さのいちょう切りにする。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

スパゲティ&ソース





ナポリタン

材料(2人分)　768kcal　塩分5.6g　mL=cc

	スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6㎜のもの)	200g
	水	300mL
	サラダ油	小さじ2
	塩	小さじ1/3
A	玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
A	ピーマン(細切り)	3個
A	ベーコン(細切り)	4枚
A	サラダ油	大さじ1 1/2
A	トマトケチャップ	120mL
A	塩	小さじ1/2
A	こしょう	少々

1. 水タンクに水を入れる。**水位を2の線に合わせる**
2. スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(9×27×高さ6㎝)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。
3. 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、フタをせずに角皿にのせ、横にスパゲティの容器をのせる。
4. **3**を**上段**に入れる。

19 スパゲティ&ソース → スタート
→ ∨仕上がり∧ ∧(強) ※30秒以内に押す

手動でするときは:26蒸し物〔強〕で約26分

5. 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、**A**に加えてあえる。

スパゲティ&ソース

材料(2人分)　mL=cc

スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6㎜のもの)	200g
水	300mL
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/3
スパゲティソース(缶詰 または、レトルトパック)	1缶または1袋(290g)

*サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

1. 水タンクに水を入れる。**水位を2の線に合わせる**
2. スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(9×27×高さ6㎝)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。
3. 角皿に**2**の容器とスパゲティソースをのせ**上段**に入れる。

19 スパゲティ&ソース → スタート

手動でするときは:26蒸し物〔強〕で約24分



※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって、仕上がりが変わることがあります。麺が固い場合は様子を見ながら**延長**してください。

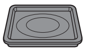
4. 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。
※レトルトパックや缶のフタを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。
※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

焼きそばセット

焼きそば2品とおかず4品組合せ自在

お好みの組み合わせで、
4人分の焼きそばとおかずが一度にできます。

焼き上げ　角皿・上段　おかずは庫内両端



目安時間　約18分

操作方法

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 焼きそばをのせた角皿を**上段**に入れ、ホイルに包んだおかずは、庫内の両端に寄せて置く。
20 焼きそばセット → スタート
3 加熱後、焼きそばを混ぜる。

焼きそばセットのポイント

- 焼きそばとおかず一品であれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- おかずは、**必ず2つに分けてホイルに包み**、庫内の両端（壁面）に寄せて置きます。容器に入れたり、中央に置くとうまく加熱できません。
- 加熱後、焼きそばの角皿には野菜などからの水分がたまることがあります。加熱後、全体を混ぜてめんにからめてください。
- 手動でするときは、30ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約18分を目安に加熱してください。
- 焼きそばのみの加熱も自動でできます。



ホイルに包んだおかずは、庫内の両端に、寄せて置く。

焼きそば

材料（4人分）
487kcal
塩分3.9g



焼きそば用蒸しめん（粉末ソース付きのもの）
……4玉（1玉150g）
豚バラ薄切り肉（ひと口大に切る）……150g
キャベツ（3cm角切り）……200g
ピーマン（細切り）……2個
もやし……1/2袋（100g）
にんじん（短冊切り）……50g
アルミホイル

1 角皿にアルミホイルを敷く。
2 めんをほぐし、1の角皿に広げてのせ、その上に野菜をのせて、粉末ソースをまんべんなく振りかけてから肉を広げてのせる。

海鮮塩焼きそば

材料（4人分）
415kcal　塩分4.0g



えび……150g
いか……100g
チンゲン菜……1束
にんじん……50g
A ┌ほたて貝柱……100g
　 └ごま油……大さじ1
塩焼きそば用蒸しめん
（粉末ソース付のもの）
……4玉（1玉150g）
アルミホイル

＊冷凍シーフードミックスでも手軽にできます。
シーフードミックス400gを解凍後、キッチンペーパーで水気をよくふいてから片栗粉小さじ1、ごま油大さじ1をまぶしてから使います。

1 えびは殻をむき、背ワタを取る。いかは輪切りにする。チンゲン菜は4～5cm長さに切り（軸の太い部分は、半分に切る）、にんじんは短冊切りにする。
2 ボールに1のえび、いかとAを入れ、混ぜる。
3 角皿にアルミホイルを敷き、チンゲン菜を広げる。
4 めんをほぐし、3の角皿に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかけてから、2、にんじんの順にのせる。

パプリカのあえ物

材料（4人分）
35kcal　塩分0.3g



パプリカ（ひと口大に切る）
……1個（160g）
A ┌きゅうり（乱切り）…1本
　 │酢……大さじ1
　 │しょうゆ、砂糖、ごま油
　 └……各大さじ1/2
アルミホイル

1 パプリカを2等分し、それぞれアルミホイルで包む。
2 1を庫内の両端に置く。
3 加熱後、Aとあえる。

きのこのマリネ

材料（4人分）
30kcal　塩分0.6g



生しいたけ……6枚
エリンギ……4本（200g）
しめじ……2パック（200g）
コンソメ（顆粒）……小さじ2
A ┌レモン（輪切り）……4枚
　 └レモン汁……大さじ2
アルミホイル

1 しいたけ　エリンギは、十字に4等分し、しめじはほぐしておく。
2 1を2等分し、それぞれアルミホイルに入れ、コンソメを小さじ1ずつふり入れ、包む。
3 2を庫内の両端に置く。
4 加熱後、Aを加えて混ぜる。

きのこトマトサラダ

材料（4人分）
40kcal　塩分0.1g

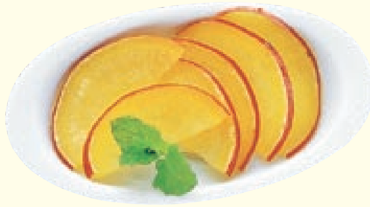


しめじ……2パック（200g）
えのきだけ……2袋（200g）
A ┌トマト（角切り）……1個
　 │青じそ（細切り）……8枚
　 │フレンチドレッシング
　 └……適量
アルミホイル

1 しめじは小房に分け、えのきだけはほぐす。
2 1を2等分し、それぞれアルミホイルで包む。
3 2を庫内の両端に置く。
4 加熱後、Aを加えて混ぜる。

ハニーポテト

材料（4人分）
96kcal　塩分0g



さつまいも……1本（250g）
白ワイン……大さじ2
A ┌レモン汁……大さじ1/2
　 └はちみつ……大さじ1
アルミホイル

1 さつまいもは5mm厚さの輪切りにする（大きい場合は半月に切る）
2 1を2等分し、それぞれアルミホイルに平たく並べ、白ワインを等分にかけて包む。
3 2を庫内の両端に置く。
4 加熱後、Aを加えて混ぜる。

からだの中からきれいに

美容サポートメニュー

健康で美しい肌を保つには、バランスの取れた食事が大切です。
いくら毎日の念入りなスキンケアを欠かさなくても、食生活が乱れていては台無しです。
肌のハリや弾力がなくなった、ポツポツと吹き出ものができる・・・・など
食事の内容はお肌に正直に反映されます。

本書では、美肌のベースとなる、たんぱく質やビタミン類をはじめ、
健やかなお肌づくりに役立つ栄養素を豊富に含んだメニューを
「美肌サポート」「若々しさサポート」「おなかすっきりサポート」の3つの
テーマに分類してご紹介しています。

これらのメニューや食材を、是非、日々の献立に積極的に取り入れていただき、
内側からきれいになる食生活をスタートしてください。



皮膚科医
私のクリニック目白
院長 平田 雅子 監修
Masako Hirata
医学博士、皮膚科認定専門医。2003年10月に『私のクリニック目白』を開業。民間としては日本で初めて、複数の女性専門外来を有するクリニックとなる。時間をかけて話を聞く診療に定評があり、テレビ、ラジオ、雑誌にも多数出演。女性専門医療の第一線で活躍中。

美肌サポート

コラーゲン
お肌ぷるぷる

コラーゲンはたんぱく質の一種で、主に細胞と細胞をつなげる重要な役割を担っています。体内のコラーゲンが不足すると、肌のコラーゲン量も少なくなります。すると細胞間の結合が緩み、結果的に肌にたるみやしわができて、潤いも失われます。
→鶏の手羽先、牛すじなどに多く含まれます。



ビタミンA
うるおい肌

ビタミンAは肌のツヤや潤いを保ち、粘膜を正常に保つ働きがあります。不足すると、肌が乾燥して肌あれ·カサつきを起こしたり、にきびや吹き出ものができたりします。
→かぼちゃ、にんじん、パプリカなどに多く含まれます。



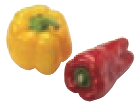
リコピン
抗酸化作用　美 白

トマトの赤い色に含まれる色素「リコピン」。リコピンの抗酸化作用で、美肌の敵のシミの元「メラニンの生成」を抑制·還元してくれます。
トマトには美白効果やコラーゲンの生成を助ける効果のあるビタミンCも含まれています。



ビタミンC
美 白
コラーゲン生成

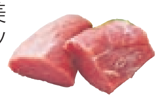
ビタミンCの持つ抗酸化作用で活性酸素の害を防ぎ、また、シミ·しわ·皮膚の老化予防等にも役立ちます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助けます。
→パプリカやブロッコリーなどの野菜や果物に多く含まれます。



若々しさサポート

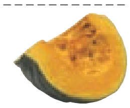
ビタミンB群
疲労回復
新陳代謝の促進

ビタミンB群は美肌には欠かせず、特にビタミンB2は細胞の再生や成長に関わり、「美容のビタミン」とも言われます。ビタミンB1が不足すると疲労しやすくなります。ハツラツとした毎日を過ごすためにも大切な栄養素です。
→豚肉、卵、大豆製品などに多く含まれます。



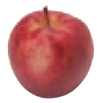
ビタミンE
アンチエイジング（老化防止）

老化現象が起こる原因は、活性酸素による細胞の酸化だと言われています。ビタミンEはこの活性酸素を除去する抗酸化作用が強い栄養素の代表選手です。
→かぼちゃ、ピーマンなどの野菜や、アボカド、えびなどの魚介類などに多く含まれます。



ポリフェノール
抗酸化作用
アンチエイジング（老化防止）

抗酸化作用の高い栄養素として、ビタミンなどと、多くの植物に含まれるポリフェノールがあります。ポリフェノールは、活性酸素を無害化する作用をもっており、これらが多く含まれる食品を多く摂ることがアンチエイジングに有効です。
→りんご、さつまいも、ごぼうなどに多く含まれます。



おなかすっきりサポート

食物せんい
おなかをすっきり
老廃物を排泄

食物せんいの効果のひとつに、腸内の便や有害物質、コレステロールを排出するはたらきがあります。どんなに外側から肌をお手入れしても、腸のなかで老廃物を溜めていると肌は美しくなりません。ですから、腸をきれいにすることが、美容への近道とも言えます。
→豆 きのこ、野菜、ひじきなどの海藻類などに多く含まれます。



美肌サポート（39～40ページ）、若々しさサポート（41～42ページ）、おなかすっきりサポート（43～44ページ）で紹介しているメニューで、上記テーマごとの栄養素が含まれる食材にそれぞれの色の◇マークをつけています。

美肌サポート







トマト1個を丸ごといただきます。
女子にうれしいカンタン美肌メニュー

トマトのグリル

材料（4人分）　120kcal　塩分1.3g

	材料	分量
	◆トマト	4個（1個150g）
	ベーコン	4枚
A	トマトジュース	1缶（190g）
A	にんにく（すりおろす・チューブ入りでも可）	適量
A	コンソメ（顆粒）	小さじ2
A	塩	少々

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 ベーコンは2cm幅に切り、トマトは4等分に切ってヘタを取る。
3 耐熱容器（直径約12cmのスープカップ等）にそれぞれトマトを1個分ずつ入れ、ベーコンを散らす。
4 Aを等分に注ぎ、角皿にのせる。
5 4を**下段**に入れる。
手動加熱 → 30 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 約25分 → スタート

野菜の甘みが引き立つシンプルなサラダ。ごまの香りが効いてます

にんじん&ウインナーのサラダ

材料（4人分）　224kcal　塩分0.9g

	材料	分量
	◆にんじん（1cm厚さの輪切り）	1本（200g）
	玉ねぎ（1cm厚さの半月切り）	1個（200g）
	粗びきウインナー	8本
A	マヨネーズ	大さじ2
A	牛乳	大さじ2
A	すりごま	大さじ2
A	塩	少々

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
2 角皿に**高アミ**をのせ、野菜とウインナーを並べ、**上段**に入れる。
手動加熱 → 26 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約17分 → スタート
3 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせた**A**をかける。

ビタミンカラーのカラフルな野菜たちが
身体も心も元気にしてくれそう

ビタミンサラダ

材料（4人分）　138kcal　塩分0.8g

	材料	分量
	◆かぼちゃ（太めのせん切り）	200g
	◆にんじん（長さ4cm、5mm角位に切る）	100g
	玉ねぎ（薄切り）	100g
	◆赤パプリカ（細切り）	100g
	◆黄パプリカ（細切り）	100g
	冷凍枝豆	100g
	◆プチトマト（ヘタを取る）	12個
A	オリーブオイル	大さじ1
A	レモン汁	大さじ1
A	砂糖	小さじ2
A	塩	小さじ1/2
A	こしょう	適量

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
2 かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカを金属製のザル2個に分け入れる。
3 角皿に冷凍枝豆をのせ、**高アミ**をのせる。2とプチトマトをのせて**上段**に入れる。



手動加熱 → 26 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約17分 → スタート
4 加熱後、ボールに皮をむいたプチトマトと**A**を入れ、軽くつぶして混ぜてドレッシングを作り、他の野菜を加えて混ぜ合わせる。

コラーゲンスープを取った後の手羽先を使って



手羽先の甘辛焼き

材料（4人分）

鶏手羽先（右記コラーゲンスープを取った後のもの）		12本
A	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
クッキングシート		

1 ビニール袋に手羽先（右記コラーゲンスープを取った後のもの）とAを入れ、手羽先にたれをからませてから、袋の口を結んで約10分漬けこむ。

2 角皿にクッキングシートを敷き、表が上になるようにして並べる。漬けこんだたれは残しておく。

3 2を**下段**に入れる。

手動加熱 → 28 グリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 20～22分 → スタート

4 漬けこんだたれを煮つめて、加熱後の手羽先にかける。

※お好みで七味とうがらしやごま、青のりをふってもよいでしょう。

煮こみ 下段 角皿



じっくりしみ出たコラーゲンにお好みの野菜をプラスして

手羽先のコラーゲンスープ

材料（4人分）　212kcal　塩分0.2g

◆鶏手羽先		12本（1本60g）
A	しょうが（2～3mmの薄切り）	ひとかけ
	白ねぎ（10cm長さに切る）	1/2本
	水	6カップ

※写真は、彩りのよい野菜とスープを取った後の手羽先をほぐして加え、塩、こしょうで味をととのえてカラフルなスープに仕上げています。

手羽先の油抜きをする

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿に**低アミ**をのせ、表を上にして手羽先をのせる。

3 2を、**下段**に入れる。

手動加熱 → 29 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → ∨温度∧ 190℃ → 約30分 → スタート

お願い
庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

4 加熱後、手羽先を湯で洗う。

コラーゲンスープを作る

5 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

6 深い耐熱容器に4を入れる。**A**を加えて、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

7 角皿に6をのせ、**下段**に入れる。

手動加熱 → 29 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → ∨温度∧ 220℃ → 約1時間15分 → スタート

アドバイス

- 手羽先は、油抜きすることによって余分な脂やアクが抜けます。
- スープを取った後の手羽先は、左記の「手羽先の甘辛焼き」や、身をさいてサラダなどに使えます。
- スープは、鍋料理、中華スープ、みそ汁などに使えます。保存する場合は、密閉容器に入れて冷蔵室で保存の上、1～2日以内を目安に使いきってください。

若々しさサポート



焼き上げ　低アミ　角皿・下段

豚肉のビタミンB1がイキイキとした毎日をサポート。ピリッとカレー味を効かせて

豚ヒレ肉のカレー焼き

材料（4人分）　127kcal　塩分0.7g

	◆豚ヒレ肉（かたまり）	400g
A	酒	小さじ4
A	しょうゆ、カレー粉	各小さじ2
A	砂糖	ひとつまみ
A	塩、こしょう	各少々

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 豚ヒレ肉は半分の長さに切り、たたいて1.5cmの厚みにしてビニール袋に入れ、**A**を加えて約10分漬けこむ。

3 角皿に**低アミ**をのせ、2の豚肉を並べて**下段**に入れる。

手動加熱 → 30 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 約27分 → スタート

※写真は、加熱後の豚肉をひと口大に切り、焼いた小玉ねぎやゆでた枝豆などといっしょにピックにさしておつまみ風に仕上げています。



焼き上げ　下段　角皿

おなじみの食材ながら、実は美容に役立つ厚揚げ。野菜あんでまろやかに

厚揚げの野菜たっぷりあん

材料（4人分）　167kcal　塩分1.3g

	◆厚揚げ	240g
	ピーマン	2個（60g）
	◆赤パプリカ	1個（160g）
	しめじ	100g
	ささ身	2本（100g）
A	水	1カップ
A	砂糖、しょうゆ	各大さじ2
A	片栗粉	小さじ4

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 厚揚げはひと口大に切る。ピーマンと赤パプリカは乱切りにし、しめじは小房に分ける。ささ身はひと口大に切り塩、こしょうをする。

3 底の平らな耐熱容器に**A**を入れてよく混ぜ合わせてから2を加えて混ぜる。

4 角皿に3をのせ、**下段**に入れる。

手動加熱 → 30 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 25～27分 → スタート

5 加熱後、全体をよく混ぜる。



焼き上げ　下段　角皿

ビタミンもイソフラボンも摂れる、ちょっぴり欲張りなヘルシーグラタン

野菜の豆乳グラタン

材料（4人分）　159kcal　塩分1.2g

	れんこん	160g
	◆かぼちゃ	160g
	エリンギ	100g
	アスパラガス	6本
	こしょう	少々
A	豆乳	2カップ
A	卵	M2個
A	塩	小さじ2/3
	パン粉	大さじ2

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 れんこん、かぼちゃ、エリンギは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm幅の斜め切りにする。

3 グラタン皿4皿に2を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせた**A**を等分にかける。その上にパン粉をかけて角皿にのせ、**下段**に入れる。

手動加熱 → 30 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 約29分 → スタート



甘酸っぱくて、どこか懐かしい味わい。
皮ごと食べてポリフェノールの効果を

焼きりんご

材料（4個分）　273kcal（1個）　塩分0g

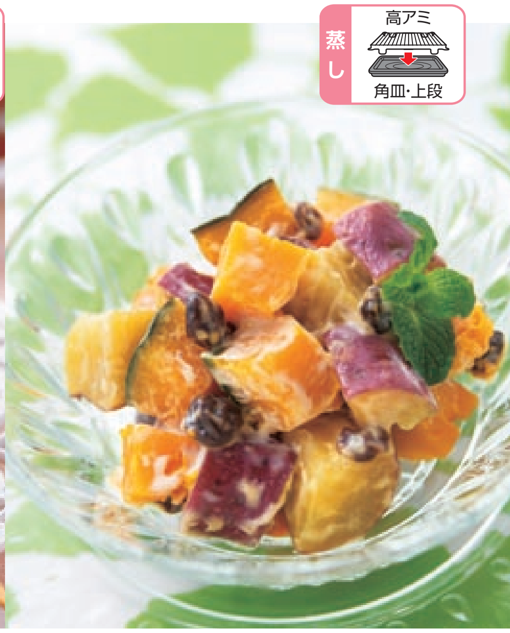
	◆りんご	4個（1個300g）
A	砂糖	60g
A	バター	40g
A	シナモン	小さじ1

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。**A**を混ぜ合わせたものを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。

3 深さ3㎝程度の底の平らな耐熱容器（加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。）にりんごを並べ、角皿にのせ、**下段**に入れる。

手動加熱 → 29 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → ∨温度∧ 200℃ → 約45分 → スタート



野菜の皮をむかずに、ポリフェノールも
しっかりいただきます

かぼちゃとさつまいものサラダ

材料（4人分）　194kcal　塩分0.7g

	◆かぼちゃ	200g
	◆さつまいも	200g
A	マヨネーズ	大さじ3
A	レーズン	40g
A	塩、こしょう	各少々

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 かぼちゃとさつまいもを2㎝角に切る。

3 角皿に**高アミ**をのせ、**2**をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 → 26 蒸し物（強） → 手動加熱 → 約17分 → スタート

4 加熱後、混ぜ合わせた**A**であえる。

●●●● アドバイス ●●●●

マヨネーズをヨーグルトに代えても、おいしいサラダになります。



えびのビタミンEと、美容の代表素材
アボカドを合わせたおしゃれなサラダ

えびとアボカドのサラダ

材料（4人分）　260kcal　塩分0.7g

◆えび	12尾（240g）
白ワイン	大さじ1
◆アボカド	2個
プチトマト	8個
レモン汁	適量
フレンチドレッシング	大さじ4
黒こしょう	適量

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 えびは殻つきのまま、背ワタを取り、底の平らな耐熱容器に入れて白ワインをふる。

3 角皿に**2**をのせ、**上段**に入れる。

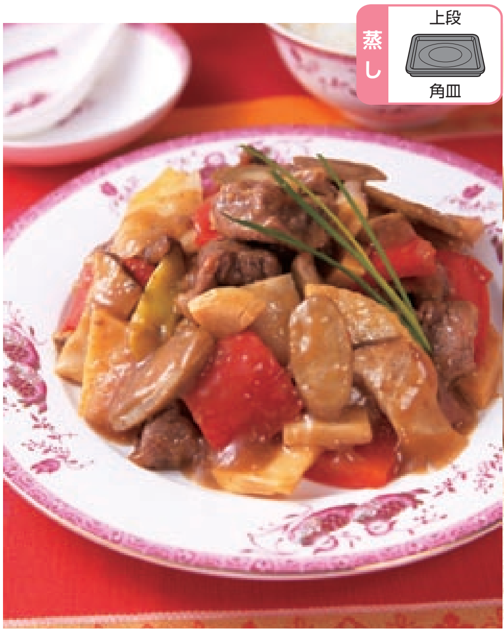
手動加熱 → 26 蒸し物（強） → 手動加熱 → 約12分 → スタート

4 アボカドは、縦半分に切り、種を取って中身を取り出す。小切りにして、レモン汁をかけておく。
※アボカドの皮は器に使用するので、とっておく。

5 **3**の殻をむいて、適当な大きさに切り、**4**と半分に切ったプチトマト、フレンチドレッシングで軽くあえる。

6 アボカドの皮に、**5**を盛りつけ、黒こしょうをふる。

蒸し 上段 角皿



きのこの食物せんいと肉、野菜をバランスよく組み合わせた中華風お総菜

肉と野菜の中華煮

材料（4人分）　214kcal　塩分1.8g

- 牛もも薄切り肉……200g
- 塩　こしょう……各少々
- 片栗粉……大さじ2
- ◆エリンギ（ひと口大の薄切り）……240g
- たけのこの水煮（ひと口大の薄切り）……200g
- 赤パプリカ（ひと口大に切る）……160g
- 白ねぎ（斜め薄切り）……120g
- ◆ごぼう（斜め薄切り）……100g
- A
  - しょうゆ……小さじ2
  - オイスターソース……小さじ2
  - ごま油……小さじ1
  - 鶏ガラスープの素（顆粒）……大さじ1
  - にんにく（すりおろす）……小さじ2/3
  - 黒こしょう……少々
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。 水位を2の線に合わせる

2 角皿にアルミホイルを敷く。

3 牛肉はひと口大に切って、塩、こしょうをし、片栗粉を全体にまぶす。

4 2の角皿に3と野菜を広げてのせ、混ぜ合わせたAをかける。

5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 → 26 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約23分 → スタート

6 加熱後、全体をよく混ぜる。

煮こみ 下段 角皿



大豆やひじきは食物せんいをはじめ、女性に必要な栄養素がいっぱい

ひじきと大豆の煮物

材料（4人分）　203kcal　塩分1.8g

- ◆ひじき（乾燥）……10g
- ◆大豆（水煮）……160g
- 鶏もも肉（1～2cm角の小切り）……200g
- にんじん（細切り）……100g
- ◆しめじ（半分に切る）……100g
- ◆しらたき（3cm長さに切る）……60g
- だし汁……1/4カップ
- しょうゆ……大さじ2
- みりん……大さじ2
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……少々
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。 水位1以上

2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2～3回水をかえてすすいで水気を絞る。

3 深い耐熱容器に2と残りの全材料を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせ、**下段**に入れる。

手動加熱 → 29 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → ∨温度∧ 220℃ → 40～45分 → スタート

煮こみ 下段 角皿



大豆と、トマトのリコピン、豚肉のビタミンB1がミックスされた頼もしい一品

ポークビーンズ

材料（4人分）　213kcal　塩分2.3g

- ◆大豆（水煮）……220g
- 豚バラ薄切り肉（2cm幅に切る）……200g
- 玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g）
- A
  - トマトの水煮缶……1缶（400g）
  - コンソメ（顆粒）……大さじ1 1/2
  - 塩、こしょう……各適量
- きざみパセリ……少々
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。 水位を2の線に合わせる

2 深い耐熱容器にAを入れ、トマトを食べやすい大きさにつぶしておく。

3 2に大豆と豚バラ肉、玉ねぎを加える。

4 3にクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

5 角皿に4をのせ、**下段**に入れる。

手動加熱 → 29 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → ∨温度∧ 220℃ → 1時間～1時間5分 → スタート

6 加熱後、パセリを散らす。

食物せんいおかず

4品組合せ自在

●このページで紹介する4メニューの中からお好きな2メニューを組み合わせて加熱することができます。

●どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、**下段**に入れます。

操作方法

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 食品をのせた角皿を**下段**に入れる。

手動加熱 → 30 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 23〜25分 → スタート

焼き上げ



（組合せ例）



きんぴら&きのこのホイル焼き



里いものごまみそ焼き&しらたきの明太子あえ



きんぴら

材料（4人分）
107kcal　塩分1.0g

- ◆ごぼう……100g
- にんじん（細切り）……1/2本（100g）
- さやいんげん（細切り）……40g
- A しょうゆ…大さじ1 1/2、砂糖……大さじ1、ごま油……大さじ1/2
- すりごま……大さじ1
- クッキングシート

1 ごぼうはピーラーで細かいささがきにし、水にさらしてアクをぬく。

2 金属製のボールに**A**を入れて混ぜ合わせ、1、にんじん、さやいんげんの順に入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにする。

3 加熱後、すりごまを加えて全体を混ぜる。



きのこのホイル焼き

材料（4人分）
92kcal　塩分0.3g

- ◆エリンギ……100g
- ◆しめじ……100g
- ◆えのきだけ……100g
- ◆まいたけ……100g
- 塩　こしょう……各少々
- 赤とうがらし……1/2本
- バター……40g
- アルミホイル

1 エリンギは薄切りにする。しめじ、えのきだけ、まいたけは石づきを切り落としてほぐす。

2 アルミホイルを4枚広げ、1と輪切りにした赤とうがらし、バターを等分にのせて塩、こしょうをし、包む。



里いものごまみそ焼き

材料（4人分）
111kcal　塩分0.6g

- ◆里いも……8個（1個30g）
- A すりごま……大さじ3、みそ……大さじ1、砂糖……小さじ2、水……大さじ4
- クッキングシート

1 里いもは皮をむいて7〜8㎜厚さの輪切りにする。

2 角皿にクッキングシートを敷き、1を並べる。空いたスペースに耐熱容器に入れた**A**をのせる。

3 加熱後、里いもを**A**であえる。



しらたきの明太子あえ

材料（4人分）
29kcal　塩分0.8g

- 明太子……1/2腹
- A しょうゆ……小さじ2、みりん……小さじ2/3
- ◆しらたき（食べやすい大きさに切る）……100g
- ◆えのきだけ（石づきを取り、半分に切る）……200g
- にんじん（細切り）……80g
- クッキングシート

1 金属製のボールに明太子を入れて**A**で溶き、しらたき、えのきだけ、にんじんの順に入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにする。

2 加熱後、よく混ぜる。

「お菓子作り」のコツとポイント

●準備はきちんと

・最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。
粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。



●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを

・卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。



卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

・固まりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●生地は間隔をあけて並べて

・加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



●生地の大きさ・分量をそろえて

・クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。



●焼き型の材質により、仕上がりが異なります

このクックブックでは主に金属製の型を使用しています。
紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。
また耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

ロールケーキ

材料（1本分）　264kcal（1/8切れ）
塩分0.1g　mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……90g
- 卵……M5個
- 砂糖……100g
- バニラエッセンス……少々
- 牛乳……大さじ2

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

黄桃やキウイなどお好みのフルーツ……適量
クッキングシート



予熱　付属品は入れません（予熱目安時間 約8分）
焼き上げ　下段　角皿

1 角皿の内側に薄くバターをぬって（分量外）クッキングシートを敷く。

2 スポンジケーキ（46ページ）の3～4と同じようにして卵を泡立てる。

3 予熱する。（付属品・食品は入れません）
手動加熱 → 27 オーブン〔予熱〕 → 手動加熱 → 170℃ → スタート

4 スポンジケーキ（46ページ）の5～6と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気を付けてください。

5 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

6 予熱が完了すれば、5を下段に入れ、回転つまみで 22～24分 に合わせて スタート を押す。

7 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

8 ホイップクリームの作り方（46ページの13）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

9 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度クッキングシートにのせ、表面にクリームをぬって巻く。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあててておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端を1㎝ぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

10 巻き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。

＊共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。
卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気を付けて。（共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります。）

スポンジケーキ

材料（直径18㎝の金属製丸型1個分）
256kcal（1/8切れ）　塩分0.1g　mL=cc

スポンジケーキ	
薄力粉	90g
卵	M3個
砂糖	90g
バニラエッセンス	少々
バター	15g
牛乳	大さじ1
ホイップクリーム	
生クリーム	200mL
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
仕上げ用フルーツ（いちご、キウイ、缶詰のフルーツなどお好みで）	適量
クッキングシート（または硫酸紙）	

予熱：付属品は入れません（予熱目安時間約7分）
焼き上げ：下段　角皿
目安時間：約40分



1 水タンクに水を入れる。水位1以上
※自動メニューの 21 スポンジケーキ で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
<ポイント>
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。





4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。




5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
<ポイント>
混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 200W → 手動加熱 → 約1分 → スタート

8 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。
<ポイント>
溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

9 予熱する。（付属品・食品は入れません）

21 スポンジケーキ → スタート

10 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする
<ポイント>
高い位置から流し入れると泡が均一になります。



11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、**下段**に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:27オーブン〔予熱〕の150℃で約40分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

12 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30㎝高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。

13 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



筋がつくくらいの七分立てにする。

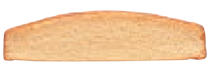
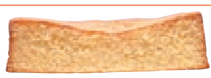


14 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

●直径15㎝、18㎝、21㎝の丸型が自動で焼けます。
●直径15㎝、21㎝は必ず 仕上がりキー を使います。
21 スポンジケーキ に合わせ、加熱スタート後、30秒以内に押します。
直径21㎝…∧（強）
直径15㎝…∨（弱）
●分量は下表を参照ください。

材料＼直径	15㎝	18㎝	21㎝
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは 27オーブン〔予熱〕150℃	約35分	約40分	約45分

チェック!!

状　態	断　面	原　因
ふくらみがよく、キメも細かくととのっていて形もよい。		
固く、キメがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約7分）

焼き上げ 下段 角皿

目安時間 約50分



シフォンケーキ

材料（直径20㎝のアルミ製シフォンケーキ型1個分）

207kcal（1/10切れ）　塩分0.1g　mL=cc

卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

＊型は、アルミ製のものをお使いください。フッ素加工されている型は生地が型にはりつきにくく、うまく焼けないことがあります。

1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



3 2に牛乳を一度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合 わせる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）

22 シフォンケーキ → スタート

6 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

7 何もぬっていない型に6を流し入れ、中心の筒の部分を親指で押えて両手で型を持ち、台の上にトントンとたたきつけて空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に7をのせ、**下段**に入れ、スタートを押す。

手動でするときは:27オーブン〔予熱〕の150℃で約50分

9 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

<アドバイス>
好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション

＊焼き上げは**シフォンケーキ**と同じ要領です。

マーブル
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

ココア
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

紅　茶
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。

抹　茶
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

お菓子・パン



蒸し 上段 角皿



予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約7分）

焼き上げ 下段 角皿

プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
105kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

カラメルソース
- 砂糖……大さじ5
- 水、湯……各大さじ1

プリン液
- 牛乳……500mL
- 砂糖……70g
- 卵……M4個
- バニラエッセンス……少々

アルミホイル

＊陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。）

3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約3分30秒 → スタート

5 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

<ポイント>
卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

7 6を**上段**に入れる。

手動加熱 → 26 蒸し物（弱） → 手動加熱 → 20～25分 → スタート

8 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やして型から出す。

プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長で加熱を追加してください。

パウンドケーキ

材料（（底）16×7×（高さ）6cmの金属製パウンドケーキ型1本分）
260kcal（1/8切れ）　塩分0.1g　mL=cc

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ……90g
- ラム酒……30mL

生地
- バター（柔らかくしたもの）……100g
- 砂糖……80g
- 卵……M2個
- A 薄力粉……100g
- A ベーキングパウダー……小さじ2/3

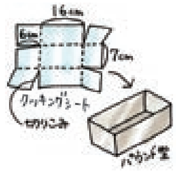
B
- くるみ（粗みじん切り）……20g
- レモン汁……1/2個分
- レモンの皮（すりおろす）……1/2個分
- バニラエッセンス……少々

スライスアーモンド……適量
クッキングシート（または硫酸紙）

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分20秒 → スタート

2 パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。



ご注意
クッキングシートは庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

3 ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 3に4の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの4を混ぜる。

6 5にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

7 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → 27 オーブン〔予熱〕 → 手動加熱 → ∨温度∧ 150℃ → スタート

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に6を横方向になるようにのせて**下段**に入れ、回転つまみで約55分に合わせてスタートを押す。

シュークリーム

材料（10個分）
183kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

カスタードクリーム
…………2カップ分（下記を参照して作る）
シュー生地
- 水……100mL
- バター……50g
- 薄力粉……50g
- 卵……M2～3個

アルミホイル

予熱：付属品は入れません（予熱目安時間 約10分）
焼き上げ：下段 角皿
目安時間：約40分



1 シュー生地を作る。
大きめ（直径22cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 4分～4分30秒 → スタート

<ポイント>水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

2 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 500W → 手動加熱 → 40～50秒 → スタート

3 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

4 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。



<ポイント>
生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5秒数えてボタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。
※生地が柔らかすぎるとうまくふくらみません。

5 水タンクに水を入れる。水位1以上
※自動メニューの 23 シュークリーム で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）

23 シュークリーム → スタート

7 角皿にアルミホイルを敷く。直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、10個絞り出す。

8 予熱が完了すれば、**7**を**下段**に入れる。（手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。）スタートを押す。

手動でするときは:27オーブン〔予熱〕の190℃で約40分

<ポイント>
焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

9 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



カスタードクリーム

加熱：付属品は入れません

材料（2カップ分）
614kcal（1カップ）　塩分0.2g

- 薄力粉、コーンスターチ……各大さじ2
- 砂糖……80g
- 牛乳……2カップ
- 卵黄……M3個
- バター……30g
- ブランデー……小さじ2
- バニラエッセンス……少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません。）

手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約6分30秒 → スタート

途中残り時間が**約4分30秒と約2分30秒**のときに混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

<ポイント>
加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

<ポイント>
加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

いちごジャム

材料（でき上がり量　約280g分）
489kcal（全量）　塩分0g

- いちご……1パック（300g）
- レモン汁……1/2個分
- 砂糖……100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 12～13分 → スタート

途中1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。
※加熱途中に取り出す場合は とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

加熱：付属品は入れません





野菜ジュースの蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
110kcal（1個）　塩分0.3g　mL=cc

卵		M2個
A	ホットケーキミックス	200g
	砂糖	50g
	野菜ジュース	80mL
紙ケース		10枚

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。

3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。

4 3を**上段**に入れる。
手動加熱 → 26 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約15分 → スタート

5 加熱後、網にのせて冷ます。
※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。



チョコチップクッキー

材料（約25個分）
360kcal（5個）　塩分0.4g

クッキー生地	
バター（柔らかくしたもの）	80g
砂糖	60g
卵	M1個
薄力粉	150g
ココア	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
チョコチップ	50g

1 **型抜きクッキー**（右記）の1～3と同じようにするが、ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせてふるい入れ、チョコチップを加えてサックリと混ぜる。

2 少し多めにバター（分量外）をぬった角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。

3 予熱する。（付属品・食品は入れません）
手動加熱 → 27 オーブン〔予熱〕 → 手動加熱 → 170℃ → スタート

4 予熱が完了すれば、2を**下段**に入れ、回転つまみで 18～20分 に合わせて スタート を押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。



型抜きクッキー

材料（約36個分）
161kcal（5個）　塩分0g

クッキー生地	
バター（柔らかくしたもの）	60g
砂糖	50g
卵	M1/2個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	120g

1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 角皿に薄くバター（分量外）をぬっておく。

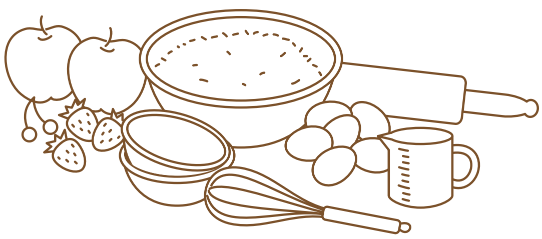
6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。
＜ポイント＞めん棒の両側に5mm厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。

7 好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
＜ポイント＞抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 角皿に間隔をあけて並べる。

9 予熱する。（付属品・食品は入れません）
手動加熱 → 27 オーブン〔予熱〕 → 手動加熱 → 170℃ → スタート

10 予熱が完了すれば、8を**下段**に入れ、回転つまみで 16～18分 に合わせて スタート を押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
＜ポイント＞
アイシング（粉砂糖10g、レモン汁小さじ1/2弱を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



「パン作り」のコツとポイント



●材料
・材料はきちんと量りましょう。
粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。
・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。



●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう

●発酵は様子を見て加減を
・室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。



●間隔をあけて並べて
・2次発酵後、生地は2~2.5倍にふくれます。

●生地が乾燥しないように気をつけて
・ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



●おいしく食べるために
・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

ロールパン

材料（9個分）
143kcal（1個）　塩分0.4g　mL=cc

パン生地	
強力粉	210g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1（3g）
牛乳（室温のもの）	110mL
卵	M1/2個
バター	40g
ドリュール	
溶き卵	M1/4個分
塩	少々

予熱　付属品は入れません（予熱目安時間 約9分）
焼き上げ　下段　角皿



1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

<ポイント>
こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

6 5を**下段**に入れる。
手動加熱 → 29 発酵 → 手動加熱 → 40℃ → 40~50分 → スタート

<ポイント>
1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。



7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

8 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター（分量外）をぬった角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 9を**下段**に入れる。
手動加熱 → 29 発酵 → 手動加熱 → 40℃ → 35~40分 → スタート

<ポイント>
2次発酵後の生地は2~2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 予熱する。（付属品・食品は入れません）
手動加熱 → 27 オーブン〔予熱〕 → 手動加熱 → ∨温度∧ 180℃ → スタート

12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、**下段**に入れる。回転つまみで 22~24分 に合わせて スタート を押す。

予熱　角皿 下段（予熱目安時間 15～20分）　焼き上げ　下段 角皿　目安時間　約11分



クリスピーなピザ（マルゲリータ）

材料（直径28cmのピザ1枚分）
75kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各45g
- 塩……少々
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 水……大さじ1 2/3
- 牛乳……小さじ4
- オリーブオイル……大さじ1

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2cm角に切る）……120g

バジルの葉（なければドライバジルを適量）……8枚
クッキングシート

＊モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表の材料でロールパン（51ページ）の2～5と同じようにする。但し、ロールパンの写真ほど生地はすけません。

3 ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をする。ただし、ガス抜きした生地は分割はせずに約10分休ませる。（ベンチタイム）

4 生地を直径28cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。

5 角皿を**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）
24 クリスピーなピザ → スタート

6 4にトマトソースをぬってチーズを散らす。

7 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせ、**下段**に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:27オーブン〔予熱〕の250℃で9～11分

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

ピザのご注意
- 自動メニューの 24 クリスピーなピザ で焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。発酵するときは、水タンクに水を入れます。
- クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- 予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）



焼き上げ　下段 角皿

市販の冷凍ピザ

材料（1枚）

市販の冷凍ピザ（直径15cm）……1枚

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿に冷凍ピザをのせ、**下段**に入れる。
手動加熱 → 30 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 14～15分 → スタート

※上記の時間は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

予熱 角皿 下段 (予熱目安時間 15~20分)　焼き上げ 下段 角皿　目安時間 約15分



※ピザのご注意(52ページ)もご覧ください。

レギュラーピザ(サ ラミ)

材料(直径28cmのピザ1枚分)
163kcal(1/8切れ)　塩分0.8g　mL=cc

ピザ生地
- 強力粉……100g
- 薄力粉……50g
- 砂糖……小さじ1
- 塩……小さじ1/2
- ドライイースト……小さじ2/3(2g)
- 水……90mL
- サラダ油……小さじ2

トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- サラミソーセージ(薄切り)……20枚
- 玉ねぎ(薄切り)……1/3個(70g)
- ピーマン(薄切り)……2個
- マッシュルーム(スライス・缶詰)……50g
- ピザ用チーズ……120g

クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表の材料で**ロールパン**(51ページ)の2~5と同じようにする。

3 **ロールパン**の6~8と同じようにして1次発酵をする。ただし、ガス抜きした生地は分割せずに約10分休ませる。(ベ ンチタイム)

4 生地を直径28cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。

5 角皿を**下段**に入れて予熱する。(食品は入れません)

24 クリスピーなピザ → スタート
→ ∨仕上がり∧ ∧(強) ※30秒以内に押す

6 4にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

7 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせ、**下段**に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:27オーブン〔予熱〕の250℃で14~16分

バリエーション

※**クリスピーなピザ(マルゲリータ)**と同じ操作をする。

生ハムとルッコラ

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング
- トマトソースまたはピザソース(市販のもの)……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 生ハム……5~6枚
- ルッコラ(なければドライバジルを適量)……5~6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

アンチョビと野菜

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング
- トマトソースまたはピザソース(市販のもの)……適量
- アンチョビ(缶詰)……5切れ
- パプリカ(赤、黄)……適量
- アスパラガス……1 1/2本
- オリーブ……適量
- ピザ用チーズ……90g

刻みパセリ……少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

※**レギュラーピザ(サ ラミ)**と同じ操作をする。

ツナトマト

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- ツナ(缶詰)……80g
- トマト……1個(100g)
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- ピザ用チーズ……100g

ツナ はほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- たらこ……50g
- ピザ用チーズ……100g
- 刻みのり……適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料(直径28cmのピザ1枚分)

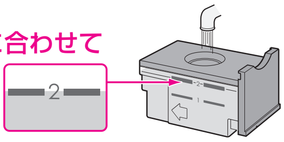
トッピング
- キムチ……80g
- ゆで卵……1個
- マヨネーズ……適量

*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明編 3ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水位2まで
水位を**2の線に合わせて**水を入れてください。

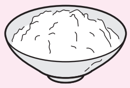


(mL=cc)

手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
25 レンジ→600W	牛 乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分40秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。
	1本(180mL)	約1分10秒			
自動で加熱します。			角皿を上段	水位2まで※	●スポットスチームで加熱するときは、角皿の中央奥に置く。 ※表示部には「高アミ」が表示されますが、このメニューでは使いません。
26 蒸し物[強]	1杯(150g)	約9分30秒			
25 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	●固めのときは、水を振りかける。
26 蒸し物[強]	150g	16～18分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●包んでいたラップをはずし、(容器に入っている場合は取り出して)金属製のザルに入れる。
25 レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●皿にのせるか、容器に入れる。 ※冷凍からあたためまでできるポリプロピレン容器の場合は、フタをいったんはずして容器の上にのせます。
26 蒸し物[強]	1個(200g)	約11分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●パッケージのフタをはがす。
25 レンジ→600W		約1分10秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
25 レンジ→600W	1人分(250g)	約1分50秒	—	—	●加熱後、混ぜる。
		4～5分	—	ラップ有	●あらかじめ、よくほぐしておく。
25 レンジ→600W	1個(500g)	約1分40秒	—	—	●包装しているラップやフタ、調味料容器、ゆで卵、アルミケースは取りはずす。
30 ウォーターグリル[予熱消灯]	2個·2切れ(約80g)	7～8分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、切り口を上にして置く。 ●特にレンジ加熱の場合は、時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱する。
25 レンジ→600W		10～20秒	—	—	
30 ウォーターグリル[予熱消灯]		約9分	角皿+低アミを下段	水位1以上	
25 レンジ→600W		20～30秒	—	—	
30 ウォーターグリル[予熱消灯]	1個(100g)	10～11分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
25 レンジ→600W		20～30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
25 レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
25 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
		約5分			●底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出してかき混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。
26 蒸し物[強]	1袋(200g)	14～15分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。
25 レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
自動で加熱します。			角皿+高アミを上段	水位2まで※	●スポットスチームで加熱するときは、高アミの中央奥に置く。
26 蒸し物[強]	1個(70～80g)	約11分30秒			●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
25 レンジ→600W		50秒～1分	—	ラップ有	
26 蒸し物[強]		約20分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	———
25 レンジ→600W		1分20秒～1分30秒	—	ラップ有	※上記「常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
自動で加熱します。			角皿+高アミを上段	水位2まで※	●スポットスチームで加熱するときは、高アミの中央奥にのせる。
26 蒸し物[強]	12個(160g)	約11分30秒			
25 レンジ→600W		約2分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。
26 蒸し物[強]		約12分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	———
25 レンジ→600W		約3分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。

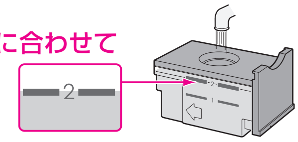
加熱早見表

あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
飲み物	牛乳	冷蔵	—	4 牛乳・酒	1〜4杯 (牛　乳　1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
	コーヒー	常温			
	酒	常温	—	4 牛乳・酒 → ∨(弱)	1〜4本(1本180mL)
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ 	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム	1杯(150g)
				2 しっとりあたため	1〜2杯(1杯150g) ※1杯のときは∨(弱)
			急ぐとき	あたため	1〜4杯(1杯150g) ※4杯のときは∧(強)
		冷凍	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	あたため	1〜2個 (1個100〜150g)
	市販のパックごはん	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
	ピラフ・焼きめし	常温·冷蔵	—	あたため	100〜400g
		冷凍	—		250〜400g
	コンビニ弁当	常温·冷蔵	—	あたため	—
	ロールパン フランスパン	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
		冷凍	香ばしくさせたいとき		
			急ぐとき		
	ハンバーガー おかずパン (カレーパン·焼きそばパンなど)	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
カレー・シチュー・汁物	汁物(みそ汁)	常温·冷蔵	—	あたため → ∧(強)	1〜2杯(1杯150mL)
	カレー・シチュー	常温·冷蔵	—	あたため → ∨(弱)	200〜400g
		冷凍	—	あたため → ∧(強)	
	レトルトカレー	常温	パックのまま	手動で加熱します。	
			容器に移しかえて	あたため → ∨(弱)	200〜400g
蒸し物・煮物	中華まん	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム	1個(70〜120g) ※1個が120gのときは∧(強)
				2 しっとりあたため	1〜4個(1個70〜120g) ※1個が120gのときは∧(強)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため[冷凍]	1〜4個(1個70〜120g) ※1個が120gのときは∧(強)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	シュウマイ	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム	6個(80g)
				2 しっとりあたため	5〜12個(160g)
			急ぐとき	あたため → ∨(弱)	
		冷凍	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため[冷凍] → ∨(弱)	
			急ぐとき	あたため	

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明編 3 ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水位2まで
水位を**2の線に合わせて**水を入れてください。



手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
自動で加熱します。			角皿+高アミを上段	水位2まで※	●もちを使った和菓子(例:大福など)は加熱できません。 ●高アミの中央奥にのせる。
25 レンジ→600W	1個(50～100g)	10～20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
26 蒸し物[強]	1個(150g)	約18分	角皿を上段	水位2まで※	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたはラップをして加熱する。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタははがさず、そのまま加熱する。 ※表示部には「高アミ」が表示されますがこのメニューでは使いません。
25 レンジ→200W		3～4分	—	ラップ有	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
25 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●煮魚など、身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→ 250℃	2個(200g)	約20分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
25 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	———
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	120g(1個20～35g)	約20分	角皿+低アミを下段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
25 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	———
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	100g	約13分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
25 レンジ→600W		約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	200g	約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
25 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	200g	約20分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
25 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃		約21分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
25 レンジ→600W	150g	約1分50秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	2個(140g)	18～20分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	6本(150g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
25 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	2個(180g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
25 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	———
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃		約20分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
25 レンジ→600W		約3分20秒	—	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	2切れ(200g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
25 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	1切れ(100g)	約16分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●皮を上にして低アミにのせる。
25 レンジ→600W		約50秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
25 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。

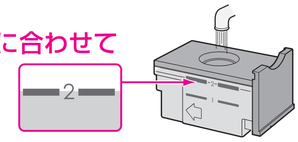
加熱早見表

あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	加熱方法 自動加熱 分量
蒸し物・煮物	まんじゅう	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム → ∨ (弱)	1個(50～100g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	茶わん蒸し	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため → ∧ (強)	1～4個(1個150g)
		常温・冷蔵	急ぐとき	手動で加熱します。	
	煮物	常温・冷蔵	—	[あたため] → ∧ (強)	100～400g
フライ・天ぷら	市販の 骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	1 サックリあたため	100～200g
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販の調理済 お弁当用フライ (すでに油で揚げたもの)	冷凍	サックリさせたいとき	1 サックリあたため[冷凍]	80～150g(1個20～35g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販のフライドポテト (すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
	とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	1 サックリあたため → ∨ (弱)	100～200g
			急ぐとき	[あたため]	100～400g
	天ぷら	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	1 サックリあたため	100～400g ※400gは ∧ (強)
			急ぐとき	[あたため]	100～400g
		冷凍	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	[あたため]	100～200g
	かき揚げ	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
焼き物・スパゲティ類	焼きとり	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → ∨ (弱)	100～200g
			急ぐとき	[あたため]	2～6本(150g)
	ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → ∨ (弱)	1～2個(1個90g)
			急ぐとき	[あたため] → ∧ (強)	1～4個(1個90g)
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため[冷凍]	1～2個(1個90g)
			急ぐとき	[あたため]	1～4個(1個90g)
	焼き魚	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → ∨ (弱)	1～2切れ(1切れ100g)
			急ぐとき	[あたため]	
	うなぎのかば焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	[あたため]	1～2切れ(1切れ100g)
	焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	[あたため]	100～200g

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、取扱説明編 3ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水位2まで
水位を**2の線に合わせて**水を入れてください。



手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→ 250℃	8個(160g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
25 レンジ→600W		約1分20秒	―	―	――
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→ 250℃		約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
25 レンジ→600W		約3分20秒	―	―	――
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→ 250℃	2個(160g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
25 レンジ→600W		30～40秒	―	―	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→ 250℃		約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
25 レンジ→600W		50秒～1分	―	―	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→ 250℃	1枚(200g)	約21分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
25 レンジ→600W		約2分	―	―	――
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→ 250℃		約26分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
25 レンジ→600W		約5分30秒	―	―	――
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→ 250℃	2個(100g)	約20分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
25 レンジ→600W		約2分20秒	―	ラップ有	――
自動で加熱します。			角皿+高アミを上段	水位2まで※	●缶詰のフタを開け、高アミの中央奥にのせる。
25 レンジ→600W	500g	約10分	―	ラップ有	――
25 レンジ→600W	100g	約2分40秒	―	ラップ有	※少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。

手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
30 ウォーターグリル [予熱 消灯]	2枚(6枚切り)	約12分 約14分	角皿を下段	水位1以上	●角皿の中央寄りに並べる。
28 グリル[予熱]	4個(1個50g)	5～6分 10～12分	角皿を下段	―	●角皿を下段に入れて予熱。予熱完了後、角皿にもちをのせる。 ※ふくれてくればでき上がりです。トースターのような焼き色はつきません。
30 ウォーターグリル [予熱 消灯]	1枚(直径約22cm) 1枚(直径約15cm)	13～14分 14～15分	角皿を下段	水位1以上	――
29 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→ 250℃	10個(180g) 12個(250g)	20～21分 24～26分	角皿を下段	水位1以上	●角皿の中央をさけてぎょうざを並べ、アルミホイルをかぶせる。 ※ひだの部分が若干固く焼き上がります。 ※冷蔵の場合は角皿にアルミホイルを敷いて薄く油をぬると、くっつきにくくなります。
28 グリル[予熱 消灯]	4個(1個100g)	19～21分	角皿を下段	―	●角皿にクッキングシートを敷き、表面にまんべんなくしょうゆをぬったおにぎりをのせる。
30 ウォーターグリル [予熱 消灯]	4本(1本100g)	30～35分	角皿を下段	水位1以上	●竹串で数カ所穴を開ける。加熱後、水にとって皮をむく。
30 ウォーターグリル [予熱 消灯]	2本(600g)	26～28分	角皿を下段	水位1以上	●皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて約30分漬けこみ、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。
30 ウォーターグリル [予熱 消灯]	4個(350g)殻付き	18～19分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●しょうゆ、酒各小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。

加熱早見表

あたためる

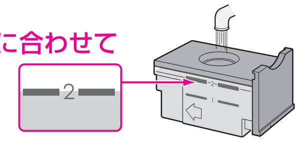
	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
調理済加工食品	市販のたこ焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → V (弱)	80～160g
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため[冷凍] → V (弱)	80～160g
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販の たい焼き・今川焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → V (弱)	1～2個(1個80g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため[冷凍] → V (弱)	1～2個(1個80g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販のお好み焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → ∧ (強)	1枚(200g)
			急ぐとき	あたため → ∧ (強)	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため[冷凍] → ∧ (強)	
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販の焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	手動で加熱します。	
	総菜の缶詰 (さんまのかば焼き・焼きとりなど)	常温	—	3 スポットスチーム	1缶(80～100g) ※1缶が100g未満のときは V (弱)
冷凍食品	里いも・かぼちゃ	冷凍	—	あたため	250～500g
	ミックスベジタブル	冷凍	—	あたため	100～300g

焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
トースト (食パンを焼く) 	常温 冷凍	17 モーニングセット	1～4枚(6枚切り) ※常温の1～2枚のときは V (弱)
もち	常温 冷凍	手動で加熱します。	
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵 冷凍	手動で加熱します。	
市販のぎょうざ	冷蔵 冷凍	手動で加熱します。	
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	手動で加熱します。	
焼きなす	常温	手動で加熱します。	
焼きとうもろこし	常温	手動で加熱します。	
さざえ	冷蔵	手動で加熱します。	

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明編 3ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水位2まで
水位を**2の線に合わせて**水を入れてください。



手動加熱			付属品・棚位置	ワンポイントアドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間		
25 レンジ→200W	約200g	2分30秒～3分 (薄切り肉)	—	●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。
		約2分 (まぐろの赤身)		

(mL=cc)

手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
26 蒸し物[強]	200g	約8分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●太い根には十字の切り込みを入れる。
25 レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
26 蒸し物[強]	200g	約12分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●小房に分ける。
25 レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
26 蒸し物[強]	200g	約8分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	———
25 レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	●穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
26 蒸し物[強]	400g	約17分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●3～4cm角に切る。
25 レンジ→600W		約4分30秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせてラップをする。
26 蒸し物[強]	200g	約17分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●1cm厚さの輪切りまたは、斜め切りにする。
25 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
26 蒸し物[強]	400g	約22分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●2～3cm厚さの輪切りにする。
25 レンジ→600W		約7分30秒	—	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。
26 蒸し物[強]	1個(150g)	約22分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいため、できません)
25 レンジ→600W		約4分	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
26 蒸し物[強]	1本(250g)	約22分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●1本を4等分に切る。丸ごとを加熱するときは加熱時間を約30分にする。
25 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
26 蒸し物[強]	1袋(200g)	約18分	角皿を上段	水位2まで※	●角皿に重ならないように広げる。
25 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して200mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
26 蒸し物[強]	2本(600g)	約15分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●皮をむく。
25 レンジ→600W		5分30秒～6分	—	ラップ有	●皮をむいて皿にのせ、ラップをする。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
26 蒸し物[強]	4個	14～15分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●冷蔵保存の卵を使う。
26 蒸し物[強]	1杯(400g)	約16分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●腹を上にして加熱する。

加熱早見表

生ものを解凍する

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	解凍 ※かたまり肉のときは ∧(強)	100～500g
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)		解凍 → ∨(弱)	

蒸す・ゆでる

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
ほうれん草	常温	5 蒸し野菜→∨(弱)	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
ブロッコリー	常温	5 蒸し野菜	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
アスパラガス	常温	5 蒸し野菜→∨(弱)	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
かぼちゃ	常温	5 蒸し野菜→∧(強)	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
にんじん ごぼう	常温	5 蒸し野菜→∧(強)	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
大根	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
じゃがいも	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
さつまいも	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
枝豆	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
とうもろこし	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
卵	冷蔵	手動で加熱します。	
かに(生)	冷蔵	手動で加熱します。	